

Menú - Octubre

Menú hipocalòric especial

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Bròquil i pastanaga	Amanida d'estiu de llenties (pebrot, pastanaga, olives)	Amanida verda variada	Crema de pastanaga i carbassó
	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)	Bacallà al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre saltejat amb amanida (enciam i cogombre)
	Fruita de temporada (no plàtan)	logurt natural desnatat	Fruita de temporada (no plàtan)	Fruita de temporada (no plàtan)
7	8	9	10	11
Crema de carbassa	Amanida verda variada	Verdures de temporada al forn	Arròs integral amb verdures	Minestra de verdures (mongeta tendra i pastanaga) (sense patata)
Truita francesa amb amanida (enciam i remolatxa)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i blat de moro)
Fruita de temporada (no plàtan)	Fruita de temporada (no plàtan)	logurt natural desnatat	Fruita de temporada (no plàtan)	Fruita de temporada (no plàtan)
14	15	16	17	18
Arròs integral amb verdures	Crema de carbassó i ceba	Verdures de temporada al forn	Amanida verda variada	Bròquil i pastanaga
Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre rostit amb salsa de llimona amb amanida (enciam i tomàquet)	Sèpia amb all i julivert	Llenties amb hortalisses d'estiu
Fruita de temporada (no plàtan)	Fruita de temporada (no plàtan)	logurt natural desnatat	Fruita de temporada (no plàtan)	Fruita de temporada (no plàtan)
21	22	23	24	25
Verdures de temporada al forn	Amanida verda variada	Minestra de verdures (mongeta tendra i pastanaga) (sense patata)	Verdures de temporada al forn	Crema de carbassa i porro
Truita de carbassó amb amanida (enciam i remolatxa)	Pollastre saltejat amb verdures de temporada	Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Bacallà al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre al forn amb romaní amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada (no plàtan)	Fruita de temporada (no plàtan)	logurt natural desnatat	Fruita de temporada (no plàtan)	Fruita de temporada (no plàtan)
28	29	30	31	
Minestra de verdures (mongeta tendra i pastanaga) (sense patata)	Verdures de temporada al forn	Arròs integral amb verdures		
Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Salmó al forn amb verdures (bròquil, pastanaga i carbassó)	Menú Castanyada	
Fruita de temporada (no plàtan)	Fruita de temporada (no plàtan)	logurt natural desnatat		

El plat saludable

El Plat Saludable, creat per experts en nutrició de l'Escola T.H. Chan de Salut Pública de Harvard i els editors de Publicacions de Salut de Harvard, és una guia per elaborar àpats saludables i equilibrats, tant si es serveixen en un plat com si són per emportar en una carmanyola. És un recurs que pot ajudar a visibilitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal.



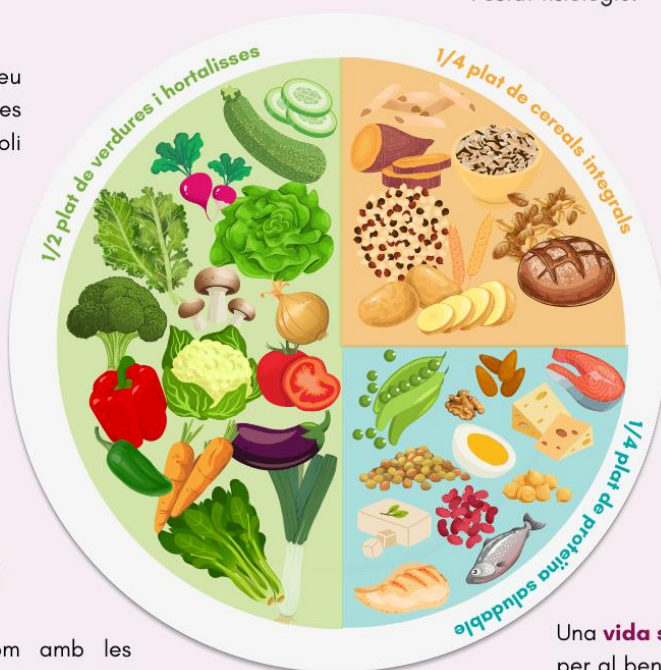
L'oli d'oliva verge, així com el verge extra, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

L'aigua és sempre la millor opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic.



En aquells casos en què el seu ús per fregir sigui inviable, es pot utilitzar oli d'oliva o l'oli de gira-sol alt oleic.

Cal beure'n sovint i en qualsevol moment del dia, especialment quan fem exercici o fa molta calor.



Tant amb les fruites com amb les verdures, s'ha de buscar varietat i quantitat. Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses.

Una vida social activa és un factor clau per al benestar físic, emocional i mental. Fer almenys 30 minuts d'activitat física moderada com a mínim 5 dies a la setmana redueix el risc de problemes de salut crònics.

Es recomana prioritzar preparacions com al vapor, al forn, a la planxa enfront als fregits i aliments precuinats i ultraprocessats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.

Hortalissa de temporada del mes d'octubre:

LA CARABASSA

La carabassa és una hortalissa rica en fibra i vitamina A que queda igual de bona tant en preparacions salades com en dolces. La podem menjar en purés, al forn o preparar salses per acompanyar pastes, arrossos i segons plats. Pel seu gust dolç, us animem a tastar-la també en receptes de postres.



Fins i tot, podem aprofitar les seves llavors com a topping per les nostres amanides!

