

Menú - Octubre

Menú basal

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Bròquil, pastanaga i patata	Amanida d'estiu de lleties (pebrot, pastanaga, olives)	Macarrons integrals amb salsa de xampinyons	Crema de pastanaga i carbassó
	Estofat de porc amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all, carbassó)	Bacallà arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)	Trita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)	Mandonguilles vegetals a la cassola amb amanida (enciam i cogombre)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Crema de carbassa	Espirals integrals amb salsa de formatges	Mongetes blanques estofades amb verdures	Arròs del Delta amb hortalisses	Minestra de verdures
Nuggets vegetals amb amanida (enciam i remolatxa)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	Trita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi a la jardineria
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Arròs amb salsa de tomàquet casolana	Crema de carbassó i ceba	Cigrons saltats amb verdures i bolets	Amanida freda de pasta (tomàquet, cogombre, pastanaga, olives)	Bròquil amb patata i pastanaga
Trita de patates amb amanida (enciam i pastanaga)	Salsitxes de porc al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre rostit amb salsa de llimona amb amanida (enciam i tomàquet)	Estofat de sèpia amb samfaina	Lleties amb arròs i hortalisses d'estiu
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Macarrons integrals amb salsa pesto (alfàbrega, oli d'oliva, all)	Amanida de patata variada (tomàquet, pebrot verd, olives, ceba)	Minestra de verdures	Empedrat de cigrons amb vinagreta	Crema de carbassa i porro
Trita de carbassó amb amanida (enciam i remolatxa)	Mongetes blanques amb verdures de temporada saltejades	Paella de marisc	Bacallà arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre al forn amb romani amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30	31	
Minestra de verdures	Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, ceba, pebrot)	Arròs amb salsa de tomàquet casolana		
Espirals integrals amb bolonyesa de lleties	Trita de patates amb amanida (enciam i olives)	Salmó al forn amb verdures (bròquil, pastanaga i carbassó)	Menú Castanyada	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural		

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.



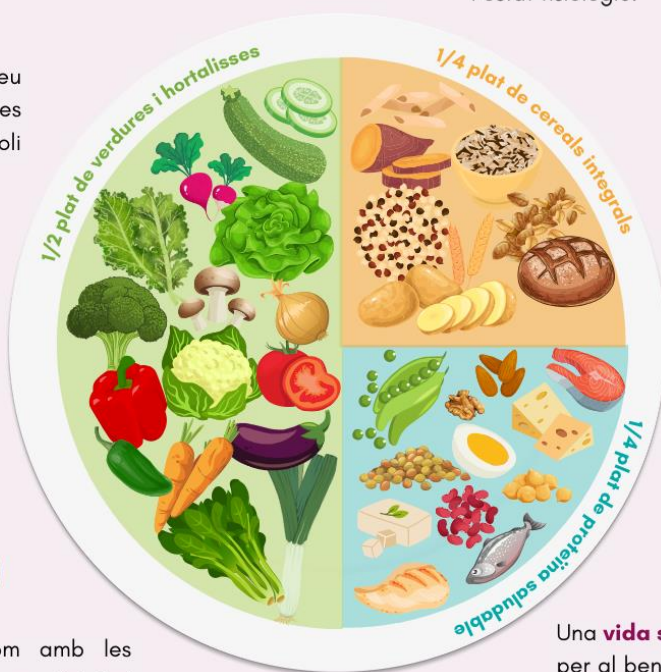
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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 us 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 ultraprocesats. 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 anirem a tastar-la també en receptes de postres.



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

