

Menú - Novembre

Menú s/gluten, PLV, soja,
enciam i col

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Festiu	Crema de verdures de temporada	Sopa de pasta SENSE GLUTEN amb brou vegetal	Bròquil amb patata i pastanaga	Llenties SENSE GLUTEN estofades amb verdures (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)
	Cigrons amb sofregit de verdures (tomàquet, pastanaga, ceba i all)	Pollastre rostit amb patata panadera i ceba	Daus de porc saltejats amb ceba caramel·litzada	Bacallà al forn amb all i julivert
	Fruita de temporada	Compota	Fruita de temporada	Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Pasta SENSE GLUTEN amb salsa napolitana	Mongetes estofades amb verdures (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Arròs del Delta amb hortalisses de temporada	Pèsols amb pastanaga i patata	Crema de carbassa Cal Tudela
Pollastre a les fines herbes	Truita de carbassó	Lluç al forn amb salsa mediterrània	Pollastre rostit amb romani	Estofat de gall dindi amb verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Macedònia de fruites DIA MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA MEDITERRÀNIA	Compota	Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Minestra de verdures	Cigrons guisats amb verdures (carbassó, pebrot i ceba)	Crema de carbassó	Sopa de pasta SENSE GLUTEN amb brou de verdures	Llenties SENSE GLUTEN amb arròs i verdures (porro, ceba i pastanaga)
Lluç al forn	Pollastre al forn	Pasta marinera SENSE GLUTEN	Truita de patates	Gall dindi a la planxa amb orenga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Compota	Fruita de temporada	Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Pasta SENSE GLUTEN amb oli d'alfàbrega	Pèsols amb pastanaga i patata	Crema de verdures de temporada	Minestra de verdures	 Jornada Gastronòmica de Mèxic 
Truita francesa	Pollastre amb salsa de llimona	Daus de porc al forn amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all i carbassó)	Bacallà al forn	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Compota	Fruita de temporada	

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.



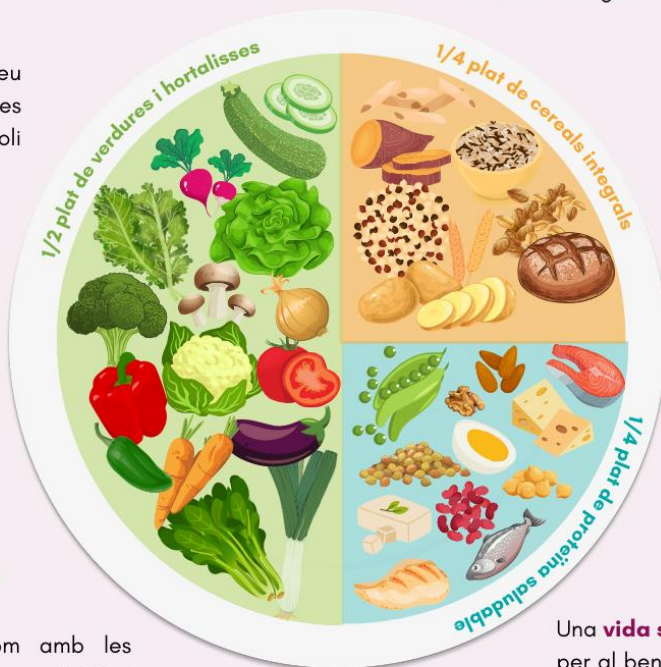
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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.

Aliment de temporada del mes de novembre:

ELS BOLETS



Els **bolets** no són del regne vegetal, sinó del regne dels fongs! Nutricionalment, són tan bons com les verdures i hortalisses (plens de vitamines i minerals).

Els podem menjar en primers plats, en segons i d'acompanyament..., ja que combinen superbé amb una gran varietat d'aliments.

Són un aliment molt divertit, perquè en tenim de tots els colors i textures. I... més divertit que cuinar-los, és collir-los! Aquesta tardor animeu-vos a sortir a collir bolets. És una molt bona manera de fer **activitat física** i connectar amb la **natura** que ens envolta.

