

# Menú - Novembre

## Menú s/PLV ni lactosa

cuina  
justa

| Dilluns  | Dimarts  | Dimecres   | Dijous   | Divendres  |
|--|--|--|--|--|
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| Festiu   | Crema de verdures de temporada   | Sopa d'estrelles amb brou vegetal  | Bròquil amb patata i pastanaga                                       | Llenties 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                                  | Hamburguesa amb ceba caramel·litzada amb amanida (enciam i tomàquet) | Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i pastanaga)  |
|  | Fruita de temporada  | logurt de soja   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |
| 11   | 12   | 13   | 14   | 15   |
| Macarrons integrals 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   |
| Nuggets vegetals amb amanida (enciam i cogombre) | Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet)                     | Lluç al forn amb salsa mediterrània  | Pollastre rostit amb romani amb amanida (enciam i olives)            | Estofat de gall dindi amb verdures   |
| Fruita de temporada                              | Fruita de temporada  | Macedònia de fruites<br>DIA MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA MEDITERRÀNIA           | logurt de soja   | Fruita de temporada  |
| 18   | 19   | 20   | 21   | 22   |
| Minestra de verdures                             | Cigrons guisats amb verdures (carbassó, pebrot i ceba)                 | Crema de carbassó  | Sopa de fideus integrals amb brou de verdures                        | Llenties amb arròs i verdures (porro, ceba i pastanaga)  |
| Lluç arrebossat amb amanida (enciam i cogombre)  | Pollastre al forn amb amanida (enciam i blat de moro)                  | Fideuà de peix i marisc  | Truita de patates amb amanida (enciam i pastanaga)                   | Gall dindi a la planxa amb orenga amb amanida (enciam i tomàquet)  |
| Fruita de temporada                              | Fruita de temporada  | logurt natural   | Fruita de temporada  | Fruita de temporada  |
| 25   | 26   | 27   | 28   | 29   |
| Espirals integrals amb oli d'alfàbrega           | Pèsols amb pastanaga i patata  | Crema de verdures de temporada   | Minestra de verdures   |  <p>Jornada Gastronòmica de Mèxic</p>  |
| Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  | Pollastre amb salsa de llimona amb amanida (enciam i cogombre)         | Daus de porc al forn amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all i carbassó) | Bacallà arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)                  |  |
| Fruita de temporada                              | Fruita de temporada  | logurt de soja   | 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.



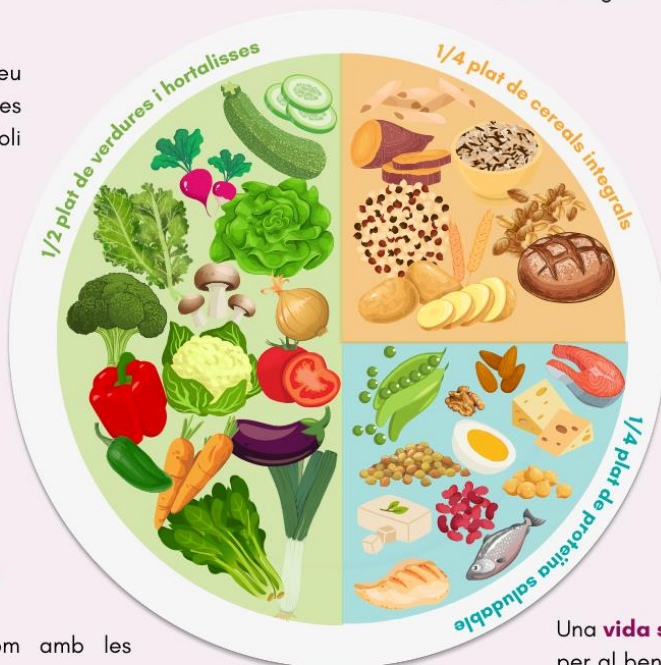
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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.

