

Menú - Novembre

Menú s/gluten

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 | 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 natural | 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 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 DIA MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA MEDITERRÀNIA | logurt natural | 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 amb amanida (enciam i cogombre) | Pollastre al forn amb amanida (enciam i blat de moro) | Pasta marinera SENSE GLUTEN | 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 |
| Pasta SENSE GLUTEN amb salsa de formatge | Pèsols amb pastanaga i patata | Crema de verdures de temporada | Minestra de verdures |  Jornada Gastronòmica de Mèxic  |
| 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 al forn amb amanida (enciam i pastanaga) | |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt natural | 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.



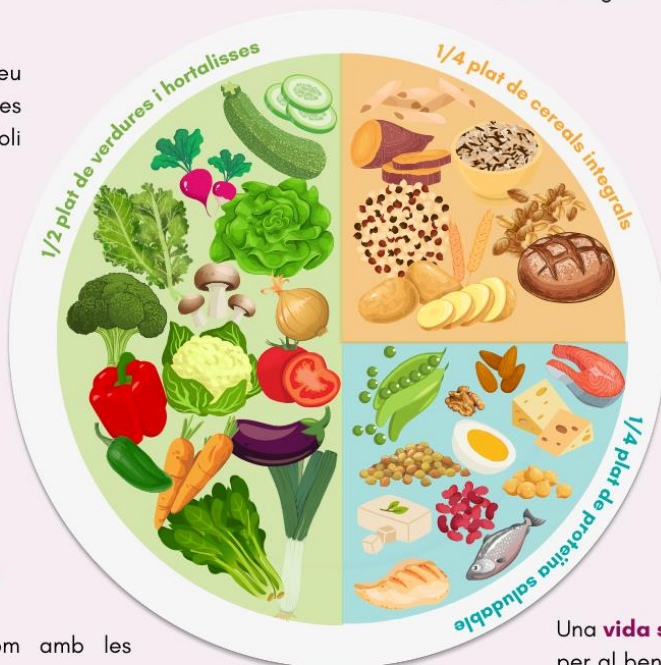
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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.

