

# Menú - Desembre

## Menú hipocalòric especial

cuina  
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Mongeta tendra amb pastanaga	Amanida verda variada	Verdures de temporada a la planxa	Arròs integral amb verdures	Festiu
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)	Salmó al forn amb amanida (enciam i olives)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural desnatat	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Festiu	Arròs integral amb verdures	Verdures de temporada a la planxa	Bròquil amb patata i pastanaga	Llenties estofades amb verdures (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)
	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Pollastre rostit amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)	Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i pastanaga)
	Fruita de temporada	logurt natural desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Verdures de temporada a la planxa	Crema de verdures de temporada	Arròs integral amb verdures	Sopa de Nadal amb galets (amb brou vegetal)	
Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i cogombre)	Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet)	Lluç al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural desnatat	Fruita de temporada	
			Menú de Nadal	

*Bones vacances de Nadal !*

# 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.



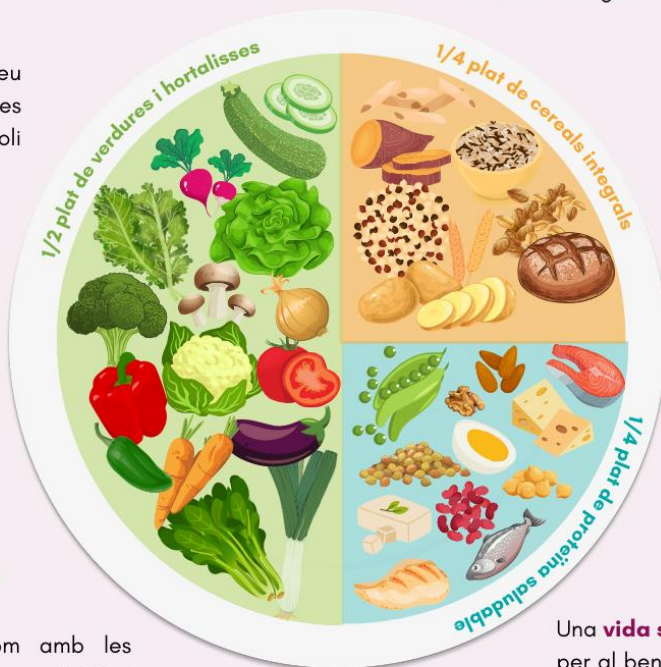
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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 desembre:

### LA COLIFLOR

La **coliflor** és una hortalissa de la família de les crucíferes (és cosina de la col i del bròquil).

Conté nutrients molt importants com els **folats** i el **potassi**. Aquests ens ajuden al bon funcionament del sistema immunitari, del sistema nerviós i dels músculs.

Així que menjarem molta coliflor per no posar-nos malalts, aprendre moltes coses noves i estar ben forts!

