

Menú - Gener

Menú hipocalòric especial

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
		Arròs integral amb verdures	Verdures de temporada al forn	Trinxat de col i patata
		Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)
		logurt natural desnatat	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)
13	14	15	16	17
Crema de verdures de temporada	Pèsols amb pastanaga i patata	Amanida verda variada	Verdures de temporada a la planxa	Arròs integral amb verdures
Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)	Gall dindi a la plaxa	Bacallà al forn	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	logurt natural desnatat	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)
20	21	22	23	24
Verdures de temporada al forn	Bròquil amb patata	Amanida verda variada	Crema vichy	Minestra de verdures (pèsols, mongeta tendra i pastanaga)
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)	Lluç a la planxa	Pollastre rostit amb romani amb amanida (enciam i olives)	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre saltejat amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	logurt natural desnatat	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)
27	28	29	30	31
Arròs integral amb verdures	Sopa de brou de peix i verdures amb estrelles	 <p>Jornada Internacional de la Xina</p>	Llenties guisades (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Coliflor amb patata i pastanaga
Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Salmó al forn amb amanida (enciam i blat de moro)		Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)		Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)

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.



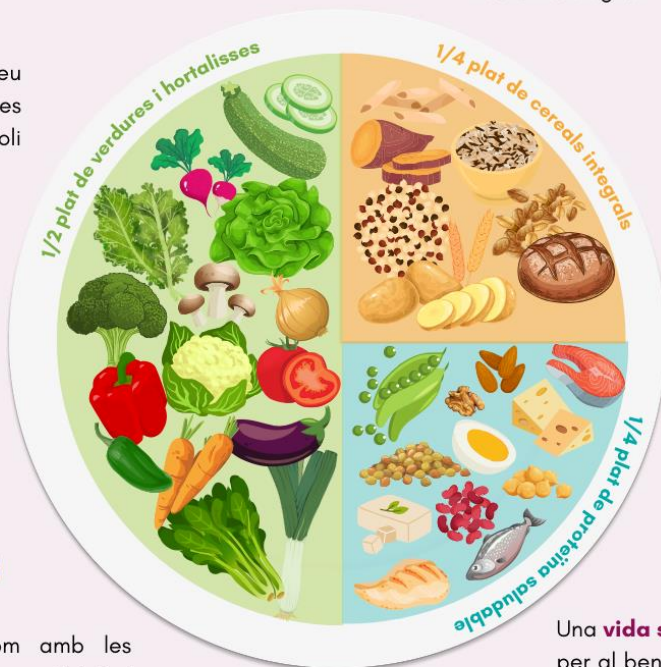
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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 **fruits** 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 gener:

LA TARONJA

La **taronja** és una fruita del grup dels cítrics molt rica en vitamina C.

Aquesta vitamina C és essencial per al creixement i reparació del nostre cos i té un gran poder antioxidant per mantenir les nostres cèl·lules sanes.

El nostre cos no fabrica aquesta vitamina... així que haurem de menjar molta fruita per poder tenir-ne suficient!

Atenció!

És molt important prendre la taronja sencera i no en suc, ja que en espremer-la perdem tota la fibra.

