

Menú - Gener

Menú s/PLV ni lactosa

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
		Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons guisats amb espinacs	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)	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet
		logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Crema de verdures de temporada	Pèsols amb pastanaga i patata	Macarrons integrals amb oli d'oliva i orenga	Mongetes guisades amb verdures de temporada	Arròs melós (carbassa, carbassó, pebrot vermell i brou vegetal)
Truita de patates amb amanida (enciam i cogombre)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i tomàquet)	Gall dindi a la jardinera	Bacallà amb salsa verda	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Macarrons integrals amb salsa pesto	Bròquil amb patata	Cigrons estofats (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Crema vichy	Minestra de verdures (pèsols, mongeta tendra i pastanaga)
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)	Lluç guisat	Pollastre rostit amb romani amb amanida (enciam i olives)	Daus de porc estofats amb patata	Paella de marisc
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de brou de peix i verdures amb estrelles	 Jornada Internacional de la Xina 	Llenties guisades (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Coliflor amb patata i pastanaga
Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i cogombre)	Salmó al forn amb amanida (enciam i blat de moro)		Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi estofat amb verdures de temporada
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	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.



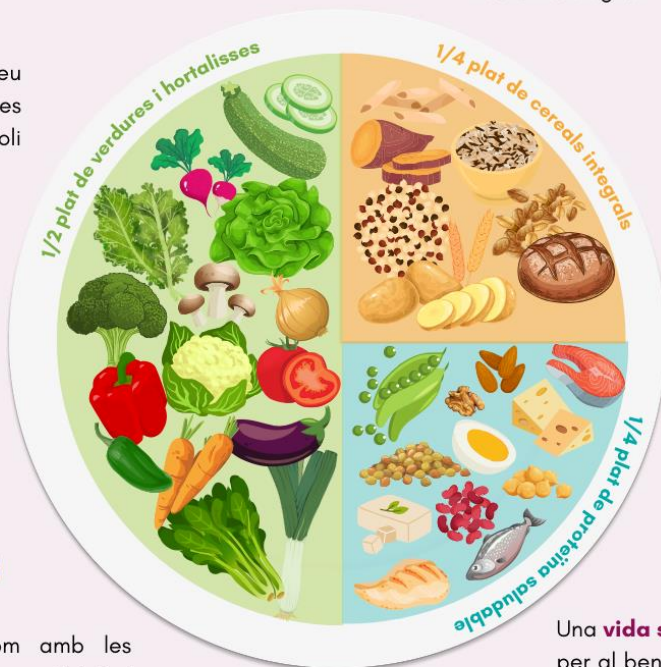
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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 us 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.

