

# Menú - Març

## S/ou

cuina  
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Dia de lliure disposició	Espaguetis integrals a la napolitana	Llenties guisades (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Arròs amb hortalisses de temporada	Coliflor amb patata i pastanaga
	Lluç a la planxa amb all i julivert amb amanida (enciam i pastanaga)	Wok de gall dindi amb verdures de temporada	Salmó al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre al forn amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i tomàquet)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Crema de carbassó i porro	Mongetes estofades (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Sopa de brou vegetal amb galets	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongeta tendra amb patata
Gall dindi saltejat amb amanida (enciam i olives)	Lluç al forn amb salsa mediterrània	Pollastre rostit amb patata i pebrots amb amanida (enciam i cogombre)	Cigrons amb verdures de temporada	Bacallà al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Arròs melós (carbassa, carbassó, pebrot vermell i brou vegetal)	Sopa de brou de verdures i pollastre amb fideus	Trinxat de col i patata	Cigrons guisats amb espinacs	Minestra de verdures (pèsols, mongeta tendra i pastanaga)
Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i olives)	Pollastre al forn amb herbes provençals amb amanida (enciam i pastanaga)	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet	Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)	Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de verdures de temporada	Macarrons integrals amb salsa de formatge	Pèsols amb pastanaga i patata	Mongetes guisades amb verdures de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç a la planxa amb all i julivert amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi a la jardinera	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i tomàquet)	Bacallà amb salsa verda	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
31	<div>Aliment de temporada del mes de març:</div> <div>LES MADUIXES</div> <p>Riques en <b>vitamina C</b>, el <b>manganès</b> i la <b>fibra dietètica</b>. Ideals per reforçar el nostre sistema immunitari, protegir les cèl·lules i millorar la salut digestiva.</p> <p>Es poden consumir fresques, en melmelades, batuts, pastissos i altres postres. Combinen perfectament amb ingredients com la xocolata negra, el iogurt o el formatge fresc!</p>			
Macarrons integrals amb salsa pesto				
Pollastre saltejat amb carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)				
Fruita de temporada				

Aliment de temporada del mes de març:

### LES MADUIXES

Riques en **vitamina C**, el **manganès** i la **fibra dietètica**. Ideals per reforçar el nostre sistema immunitari, protegir les cèl·lules i millorar la salut digestiva.

Es poden consumir fresques, en melmelades, batuts, pastissos i altres postres. Combinen perfectament amb ingredients com la xocolata negra, el iogurt o el formatge fresc!

# 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.

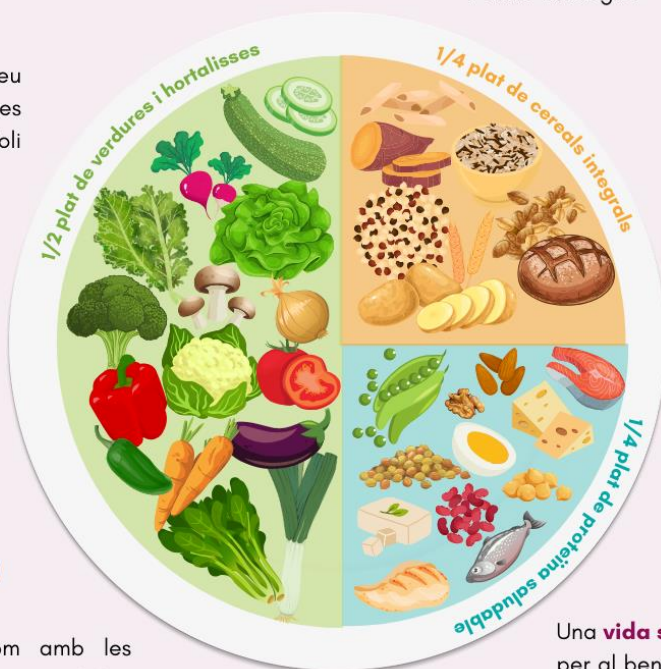


L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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.



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.



L'**aigua** és sempre la millor opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic.



Cal beure'n sovint i en qualsevol moment del dia, especialment quan fem exercici o fa molta calor.



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.