

Menú - Març

S/ gluten plv soja enciam i col

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Dia de lliure disposició	Pasta SENSE GLUTEN a la napolitana	Llenties SENSE GLUTEN guisades (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Arròs amb hortalisses de temporada	Coliflor amb patata i pastanaga
	Truita francesa	Wok de gall dindi amb verdures de temporada	Salmó al forn	Pollastre al forn amb ceba caramel·litzada
	Fruita de temporada	Compota	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 pasta SENSE GLUTEN	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongeta tendra amb patata
Truita francesa	Lluç al forn amb salsa mediterrània	Pollastre rostit amb patata i pebrots	Cigrons amb verdures de temporada	Bacallà al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Compota	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 pasta SENSE GLUTEN	Carbassó i patata	Cigrons guisats amb espinacs	Minestra de verdures (pèsols, mongeta tendra i pastanaga)
Truita francesa	Pollastre al forn amb herbes provençals	Daus de porc amb salsa de tomàquet	Lluç al forn amb all i julivert	Pasta SENSE GLUTEN amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Compota	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Crema de verdures de temporada	Pasta SENSE GLUTEN amb oli d'oliva i orenga	Pèsols amb pastanaga i patata	Mongetes guisades amb verdures de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de patates	Gall dindi a la jardinera	Truita francesa	Bacallà amb salsa verda	Pollastre a la llimona
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Compota	Fruita de temporada	Fruita de temporada
31	<div>Aliment de temporada del mes de març:</div> <div>LES MADUIXES</div>			
Pasta SENSE GLUTEN amb salsa pesto				
Truita de carbassó				
Fruita de temporada				

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.

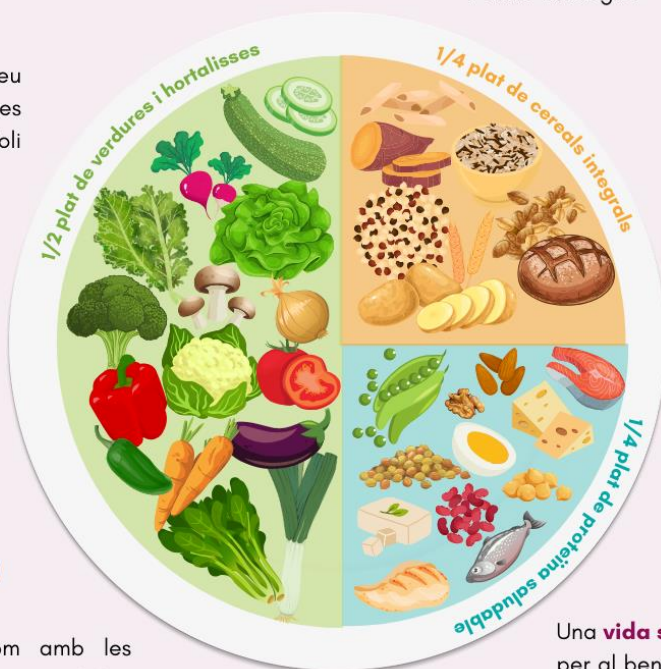


L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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.