

Menú - Març

Hipocalòric especial

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Dia de lliure disposició	Amanida verda variada	Llenties guisades (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Arròs integral amb verdures	Coliflor amb patata i pastanaga
	Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i olives)	Salmó al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	logurt natural desnatat	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)
10	11	12	13	14
Crema de carbassó i porro	Verdures de temporada a la planxa	Sopa de brou vegetal amb galets	Arròs integral amb verdures	Mongeta tendra amb patata
Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Lluç al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)	Bacallà al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
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)
17	18	19	20	21
Arròs integral amb verdures	Sopa de brou de verdures i pollastre amb fideus	Trinxat de col i patata	Verdures de temporada al forn	Minestra de verdures (pèsols, mongeta tendra i pastanaga)
Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Pollastre al forn amb herbes provençals amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)	Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)
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)
24	25	26	27	28
Crema de verdures de temporada	Amanida verda variada	Pèsols amb pastanaga i patata	Verdures de temporada a la planxa	Arròs integral amb verdures
Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi a la plaxa	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	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)
31	<div>Aliment de temporada del mes de març:</div> <div>LES MADUIXES</div> <p>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.</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>			
Verdures de temporada al forn				
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)				
Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)				

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.