

Menú - Abril

Menú s/ou

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Bròquil amb patata	Cigrons estofats (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Crema vichy	Minestra de verdures (pèsols, mongeta tendra i pastanaga)
	Lluç guisat	Pollastre rostit amb romaní amb amanida (enciam i olives)	Daus de porc estofats amb patata	Paella de marisc
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de brou de peix i verdures amb estrelles	Llenties guisades (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Espaguetis integrals a la napolitana	Coliflor amb patata i pastanaga
Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i cogombre)	Salmó al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Wok de gall dindi amb verdures de temporada	Lluç amb all i julivert amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre al forn amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18



BONA SETMANA SANTA!

	21	22	23	24	25
Festiu		Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)	Llenties guisades (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Vichyssoise	Minestra de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga)
		Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i olives)	Pollastre rostit a les fines herbes amb amanida (enciam i cogombre)	Lluç amb salsa verda	Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30			
Espirals integrals amb salsa pesto	Llenties guisades amb arròs (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Amanida de patata (blat de moro, pastanaga i olives)			
Bacallà amb salsa mediterrània	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet			
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural			

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.



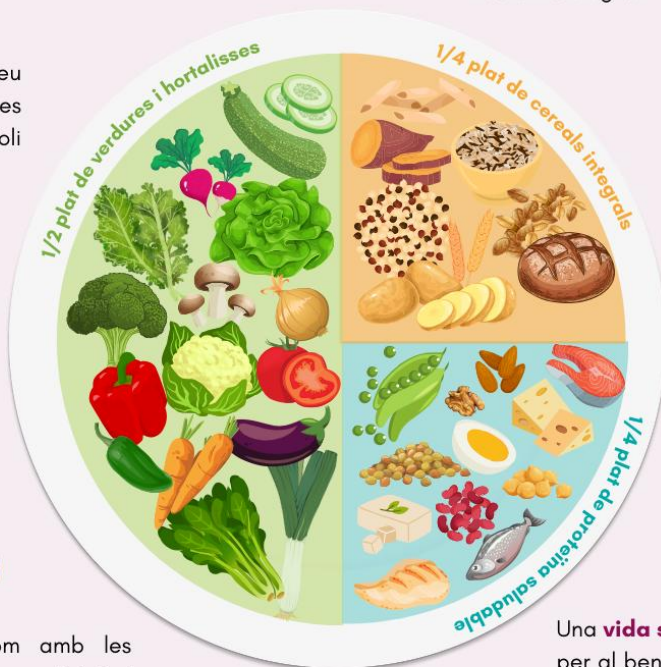
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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 **fruites** 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 d'abril:

ESPÀRRECS

Els **espàrrecs** són un aliment saludable i versàtil, conegut pel seu alt valor nutricional i els seus beneficis per a la salut.

Un consum regular pot aportar nombrosos beneficis per a la salut, com la millora del sistema digestiu, la protecció cardiovascular i el reforç del sistema immunològic. També contribueixen a mantenir la pell sana gràcies a la seva **capacitat antioxidant** i al seu contingut en **vitamines**.

Tenim espàrrecs verds i blancs. Els verds són els més coneguts i tenen un sabor més intens, mentre que els blancs, que es cultiven sota terra per evitar la fotosíntesi, són més suaus.

