

Menú - Abril

Menú hipocalòric especial

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Bròquil amb patata	Amanida verda variada	Crema vichy	Minestra de verdures (pèsols, mongeta tendra i pastanaga)
	Lluç a la planxa	Pollastre rostit amb romani amb amanida (enciam i olives)	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre saltejat amb amanida (enciam i cogombre)
	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	logurt natural desnatat	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)
7	8	9	10	11
Arròs integral amb verdures	Sopa de brou de peix i verdures	Llenties guisades (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Amanida verda variada	Coliflor amb patata i pastanaga
Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Salmó al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i olives)	Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre 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)
14	15	16	17	18



BONA SETMANA SANTA!

21	22	23	24	25
Festiu	Arròs integral amb verdures	Llenties guisades (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Vichyssoise	Minestra de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga)
	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Pollastre rostit a les fines herbes amb amanida (enciam i cogombre)	Lluç al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi a la planxa 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)
28	29	30		
Verdures de temporada al vapor	Llenties guisades amb arròs (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Amanida verda variada		
Bacallà al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)		
Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	logurt natural desnatat		

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.



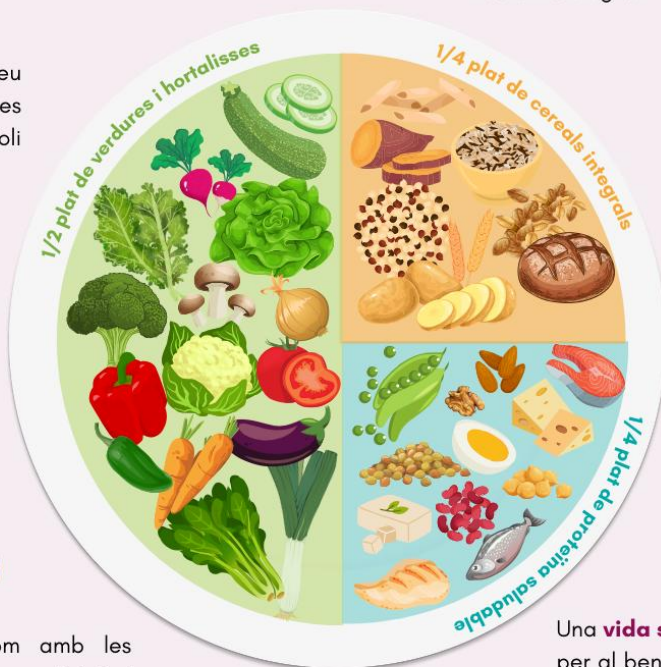
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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.

