

Menú - Juny

Ménú hipocalòric especial

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Llenties guisades amb arròs (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Verdures de temporada al forn	Amanida verda variada	Crema de carbassó i porro	Arròs integral amb hortalisses de temporada (pastanaga, pebrot i carbassó)
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Bacallà al forn amb amanida (enciam i cogombre)	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i tomàquet)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i blat de moro)
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)
9	10	11	12	13
Festiu	Crema de verdures de temporada	Espinacs amb patata	Verdures de temporada a la planxa	Amanida verda variada
	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre rostit amb xampinyons amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i olives)
	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	logurt natural desnatat	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)
16	17	18	19	20
Llenties guisades (pastanaga, carbassó, tomàquet, ceba)	Gaspaxo	Coliflor, patata i pastanaga	Cigrons ecològics saltejats	Arròs integral amb verdures
Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre saltejat amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i olives)	Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	logurt natural desnatat FI DE CURS

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.



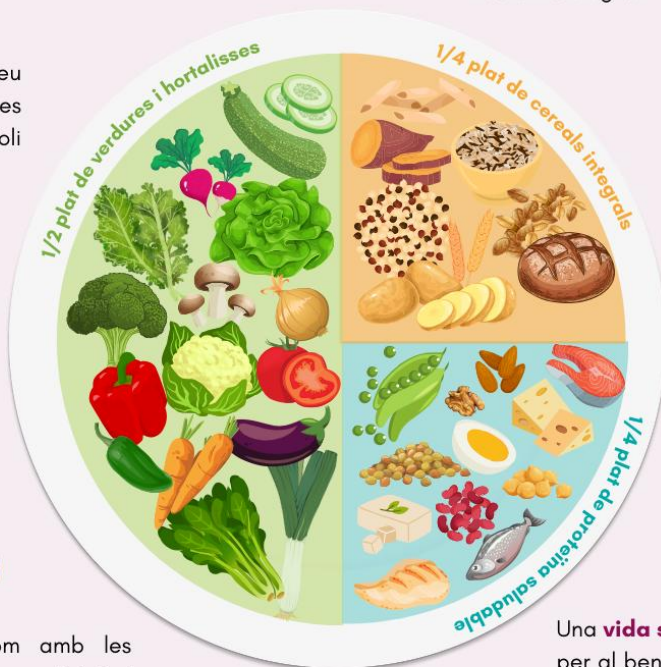
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

En aquells casos en què el seu ús per fregir sigui inviable, es pot utilitzar oli d'oliva o l'oli de gira-sol alt oleic.

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.



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 de juny:

CARBASSÓ



El **carbassó** és ple de beneficis i tan versàtil que el podem gaudir de mil maneres: cru, cuinat, en cremes, en forma d'espaguetis i fins i tot en pastissos!

Amb més d'un 90% d'**aigua**, és un aliment súper hidratant i refrescant. A més, el seu alt contingut en **fibra** el fa molt fàcil de digerir, ajudant a mantenir una bona salut intestinal.

També és ric en **vitamines essencials**, que reforcen les defenses i fan que la pell es vegi més saludable.

I per si no fos prou, gràcies a la seva aportació de **potassi**, ens ajuda a mantenir els músculs forts, protegeix el cor i cuida el sistema nerviós.