

# Menú - Juny

## Menú s/ou

cuina  
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Llenties guisades amb arròs (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Espirals integrals amb salsa pesto	Amanida de patata (blat de moro, pastanaga i olives)	Crema de carbassó i porro	Cous-cous amb hortalisses de temporada (pastanaga, pebrot i carbassó)
Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)	Bacallà amb salsa mediterrània	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i olives)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i tomàquet)	Hamburguesa mixta amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Festiu	Crema de verdures de temporada	Espinacs amb patata	Amanida de pasta (blat de moro, tomàquet i olives)	Cigrons <b>ecològics</b> amb sofregit de verdures i tomàquet
	Lluç al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre rostit amb xampinyons amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi a la jardinera	Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i olives)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties guisades (pastanaga, carbassó, tomàquet, ceba)	Gaspacho	Coliflor amb beixamel	Cigrons <b>ecològics</b> saltejats	Arròs amb salsa de tomàquet
Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)	Fideuà de marisc (calamar, sípia i musclos)	Daus de porc estofats	Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam pastanaga)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat <b>FI DE CURS</b>

# 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.



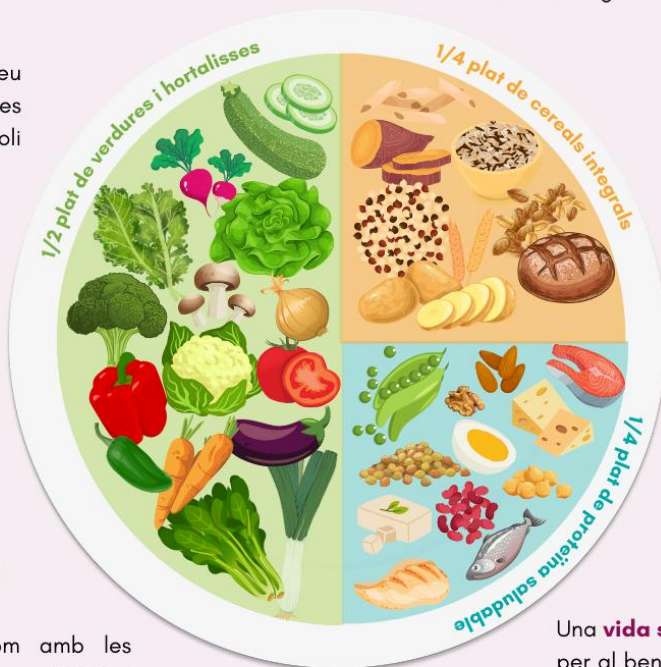
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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.