

Menú - Maig

Menú hipocalòric especial

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Lliure disposició
5	6	7	8	9
Minestra de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga)	Amanida verda variada	Espinacs amb patata	Arròs melós integral (pastanaga, pebrot, porro i ceba)	Crema de verdures de temporada
Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i olives)	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi a la planxa 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)
12	12	13	14	15
Llenties guisades (pastanaga, carbassó, tomàquet, ceba)	Arròs integral amb verdures	Mongeta tendra amb patata	Coliflor amb patata	Verdures de temporada al vapor
Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Salmó al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi al forn amb amanida (enciam i olives)	Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)
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)
19	20	21	22	23
Lliure disposició	Festiu	Arròs integral amb hortalisses de temporada	Crema de pèsols	Verdures de temporada al vapor
		Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Bacallà al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre rostit a les fines herbes amb amanida (enciam i blat de moro)
		logurt natural desnatat	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)	Fruita de temporada (ni plàtan ni raïm)
26	27	28	29	30
Arròs integral amb pèsols, pastanaga i blat de moro	Llenties guisades (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Vichyssoise	Verdures de temporada al vapor	Amanida grega (tomàquet, cogombre, formatge i orenga)
Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i cogombre)	Truita francesa amb amanida (enciam pastanaga)	Lluç al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Gall dindi a la grega amb carbassó, pebrot, ceba i tomàquet
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 JORNADA GASTRONÒMICA DE GRÈCIA

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.



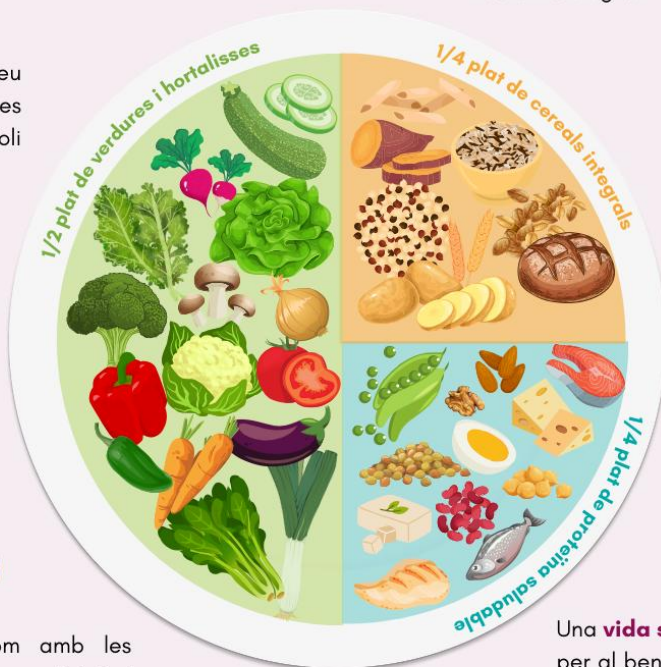
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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 de maig:

CIRERES

Les **cireres** no només són delicioses, sinó que tmbé estan carregades de nutrients que cuiden del nostre cos!

Gràcies al seu alt contingut en antioxidants i vitamines, especialment en **vitamina C**, reforcen el sistema immunitari i ens ajuden a mantenir-nos sans. A més, són rics en **potassi**, un mineral essencial per mantenir forts els nostres músculs, incloent-hi el cor.

Com totes les fruites, són riques en **fibra**. Afavoreixen una bona digestió i ens ajuden a sentir-nos lleugers però plens d'energia!

