

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 | Dinar de germanor | Arròs integral amb verdures | |
| Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) | Pollastre saltejat amb amanida (enciam i cogombre) | | Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i cogombre) | |
| 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.



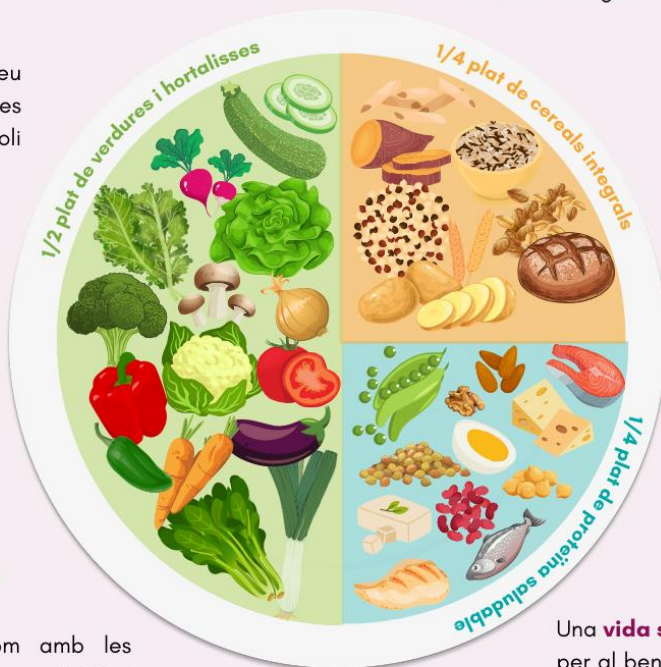
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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.

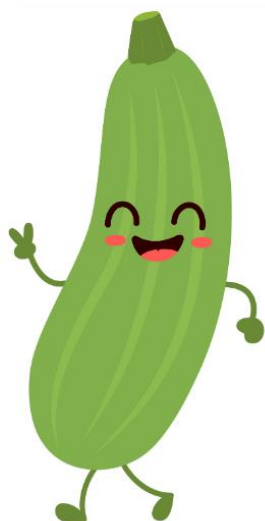
Una **vida social activa** és un factor clau per al benestar físic, emocional i mental. Fer almenys 30 minuts d'activitat física moderada com a mínim 5 dies a la setmana redueix el risc de problemes de salut crònics.



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 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.