

Menú - Juny

Menú s/gluten, PLV, soja, enciam i col

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Llenties SENSE GLUTEN guisades amb arròs (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Pasta SENSE GLUTEN amb salsa pesto	Amanida de patata (ou dur, pastanaga i olives)	Crema de carbassó i porro	Pasta SENSE GLUTEN amb hortalisses de temporada (pastanaga, pebrot carbassó)
Truita de patates	Bacallà amb salsa mediterrània	Truita francesa	Pollastre a la llimona	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i blat de moro)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Festiu	Crema de verdures de temporada	Espinacs amb patata	Amanida de pasta SENSE GLUTEN (blat de moro, tomàquet i olives)	Cigrons ecològics amb sofregit de verdures i tomàquet
	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre rostit amb xampinyons	Gall dindi a la jardinera	Lluç al forn amb all i julivert
	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties SENSE GLUTEN guisades (pastanaga, carbassó, tomàquet, ceba)	Gaspaxo	Dinar de germanor	Arròs amb salsa de tomàquet	
Truita francesa	Pollastre saltejat		Pollastre a les fines herbes	
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Gelat (polo) 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.



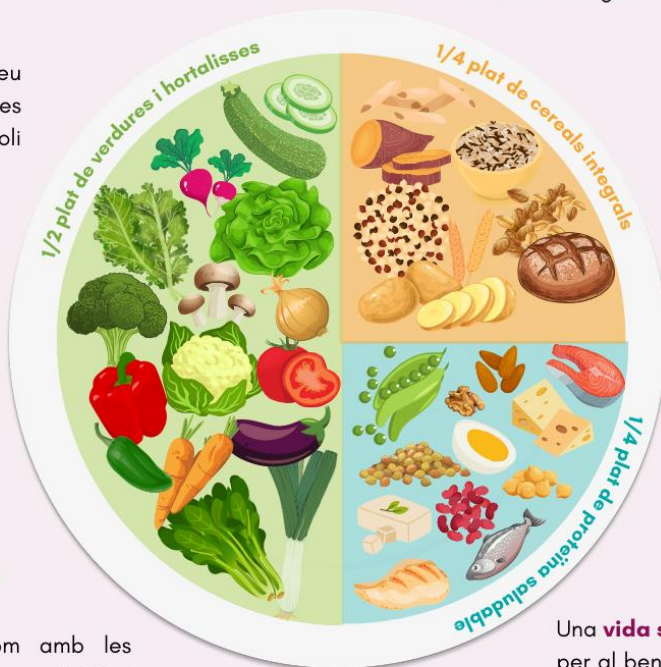
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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.