

# Menú - Juny

## Menú s/PLV ni lactosa

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 (ou dur, pastanaga i olives)	Crema de carbassó i porro	Cous-cous amb hortalisses de temporada (pastanaga, pebrot i carbassó)
Truita de patates 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 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 (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 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 de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Llenties guisades (pastanaga, carbassó, tomàquet, ceba)	Gaspacho	Dinar de germanor	Arròs amb salsa de tomàquet	
Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Fideuà de marisc (calamar, sípia i musclos)		Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i cogombre)	
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.



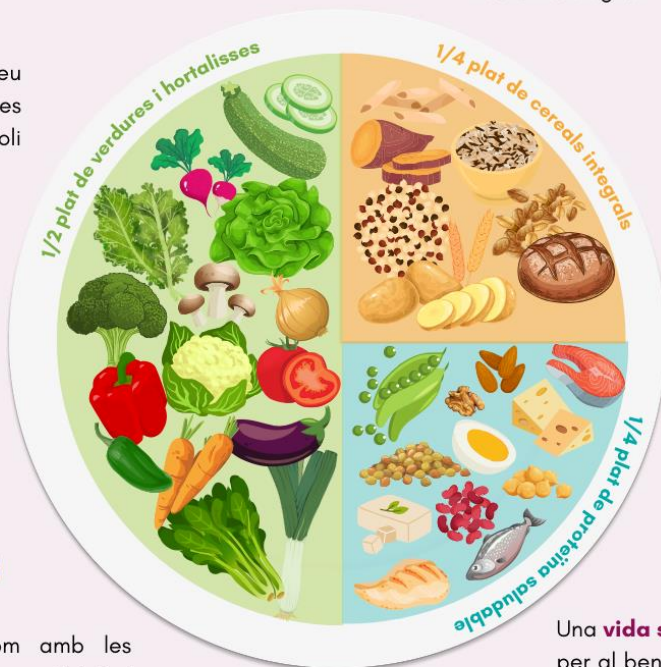
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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.