

Menú - Maig

Menú sense carn

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Festiu	Lliure disposició
5	6	7	8	9
Espinacs amb patata	Cigrons ecològics amb sofregit de verdures i tomàquet	Arròs melós (pastanaga, pebrot, porro i ceba)	Minestra de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga)	Crema de verdures de temporada
Nuggets vegetals amb amanida (enciam i cogombre)	Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i olives)	Seità a la jardineria	Ous al plat amb patates i salsa de tomàquet	Mongetes blanques guisades (pebrot verd, pebrot vermell i ceba)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
12	12	13	14	15
Mongeta tendra amb patata	Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties guisades (pastanaga, carbassó, tomàquet, ceba)	Coliflor amb beixamel	Gaspaxo
Salmó al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Tofu amb xampinyons l'allet amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i olives)	Fideuà de marisc (calamar, sípia i musclos)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Lliure disposició	Festiu	Arròs del Delta amb hortalisses de temporada	Crema de pèsols	Cigrons ecològics amb espinacs
		Bacallà arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita de patata amb amanida (enciam i olives)	Seità rostit a les fines herbes amb amanida (enciam i blat de moro)
		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)	Llenties guisades (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Vichyssoise	Mongetes guisades (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Amanida de pasta grega (tomàquet, cogombre, formatge i orenga)
Truita de carbassó amb amanida (enciam i olives)	Seità amb patata panadera	Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam pastanaga)	Lluç amb salsa verda	Kaftedakia (mandonguilles vegetals a la grega) amb carbassó, pebrot, ceba i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt amb mel 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.



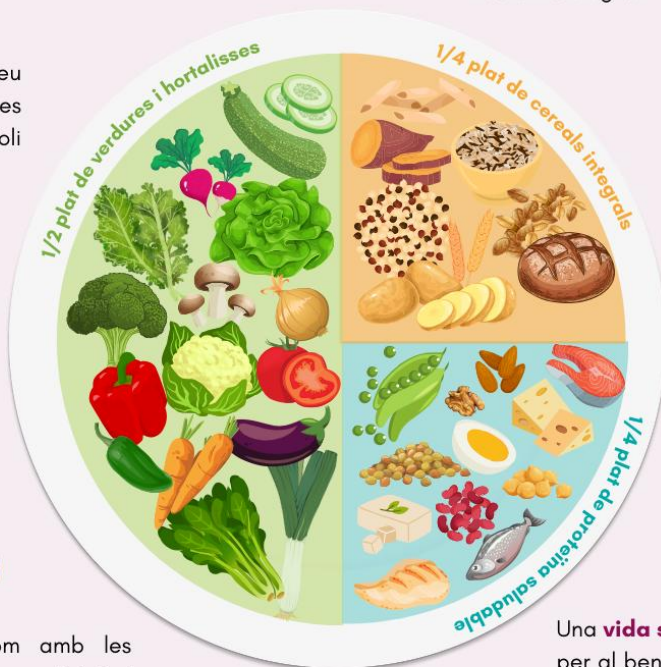
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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!

