

Menú - Febrer

Menú hipocalòric

cuina
justa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Crema de carbassó i porro	Mongetes estofades (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Sopa de brou vegetal amb galets	Verdures de temporada al forn	Dia de lliure disposició
Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Lluç al forn amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre rostit amb pebrots amb amanida (enciam i tomàquet)	Cigrons amb sofregit i salsa de tomàquet	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural desnatat	
10	11	12	13	14
Minestra de verdures (pèsols, mongeta tendra i pastanaga)	Sopa de brou de verdures i pollastre amb fideus	Trinxat de col i patata	Verdures de temporada al forn	Cigrons guisats amb espinacs
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre al forn amb herbes provençals amb amanida (enciam i tomàquet)	Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Bacallà al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
logurt natural desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Amanida verda variada	Verdures de temporada a la planxa	Pèsols amb pastanaga i patata	Mongetes guisades amb verdures de temporada	Crema de verdures de temporada
Lluç amb salsa verda amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi a la jardinera amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Verdures de temporada al forn	Cigrons estofats (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Bròquil amb pastanaga	Macarrons integrals amb salsa pesto	Crema vichy
Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)	Bacallà amb all i julivert amb amanida (enciam i olives)	Pollastre al forn amb patates	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre rostit amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	logurt natural desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		CAIÇOTADA	DIJOURS GRAS	CARNAVAL

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.



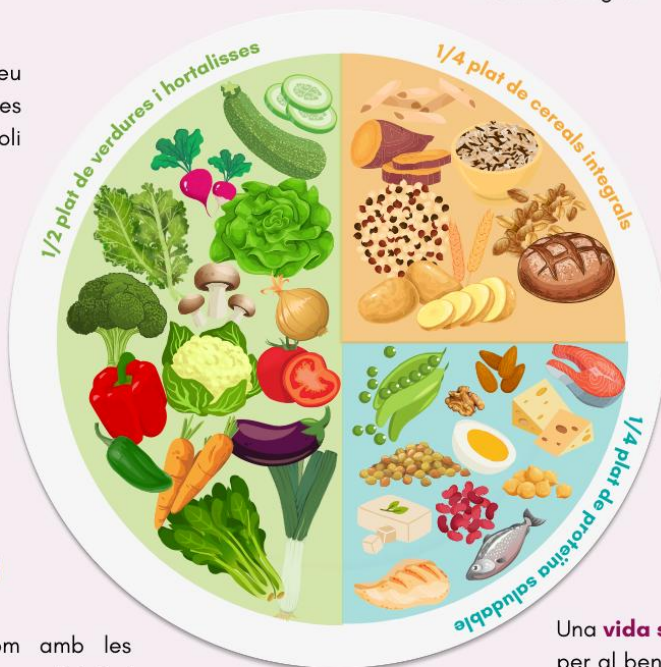
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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 us 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 ultraprocesats. 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 febrer:

ELS CALÇOTS

Els **calçots** són una varietat de cebes tendres. Són rics en vitamines, minerals i fibra.

Tots sabem que els podem menjar a les calçotades dels diumenges, però no és l'única manera d'introduir-los a la nostra dieta.

També els podem cuinar al forn, fer truites o remenats de calçots o utilitzar-los per fer arrossos i cremes de verdures!

