

# Menú - Febrer

## Menú s/lactosa

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	Arròs amb hortalisses de temporada	Dia de lliure disposició
Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Lluç al forn amb salsa mediterrània amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre rostit amb patata i pebrots amb amanida (enciam i tomàquet)	Cigrons amb sofregit i salsa de tomàquet	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt sense lactosa	
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	Arròs melós (carbassa, carbassó, pebrot vermell i brou vegetal)	Cigrons guisats amb espinacs
Espirals integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Pollastre al forn amb herbes provençals amb amanida (enciam i tomàquet)	Daus de porc amb salsa de tomàquet amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Bacallà arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)
logurt sense lactosa <b>DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS</b>	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Arròs amb salsa de tomàquet	Macarrons integrals amb oli d'oliva i orenga	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 jardiner amb amanida (enciam i cogombre)	Pizza Cuina Justa (tomàquet i verdures)	Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Paella de marisc	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 de patates amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada <b>CALÇOTADA</b>	Fruita de temporada <b>DIJOURS GRAS</b>	Fruita de temporada <b>CARNAVAL</b>

# 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.



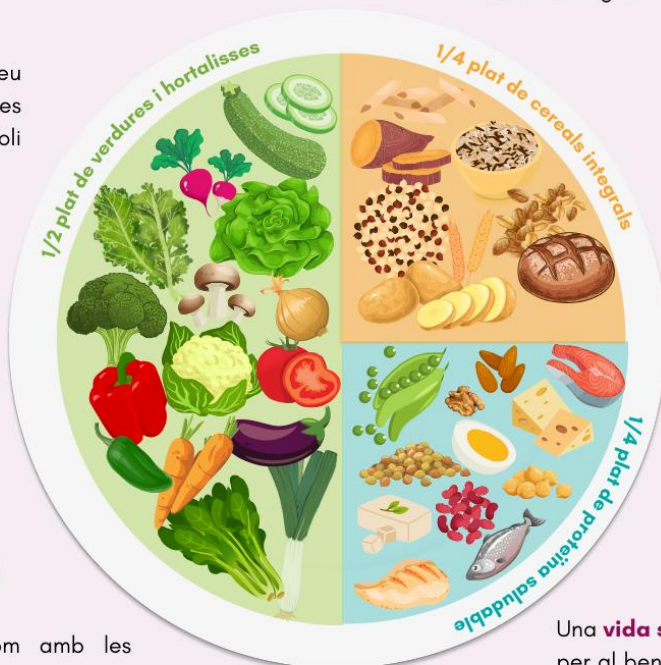
L'**oli d'oliva verge**, així com el **verge extra**, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

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 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 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!

