

Què menjar a l'estiu: menús frescos, saludables i fàcils per a tota la setmana

01/06/2026

Quan comença la calor, on menys ve de gust estar és davant dels fogons. Si et falten idees per organitzar els menús d'estiu, aquí trobaràs propostes senzilles, saludables i alguns trucs per omplir la nevera i el carret de la compra.

El truc de l'estiu: cuinar menys, menjar millor

A l'estiu funcionen molt bé les preparacions senzilles. El truc és tenir preparats uns quants bàsics com arròs i quinoa cuits, lleties llestes, verdures escalivades o ous durs per anar combinant durant la setmana.

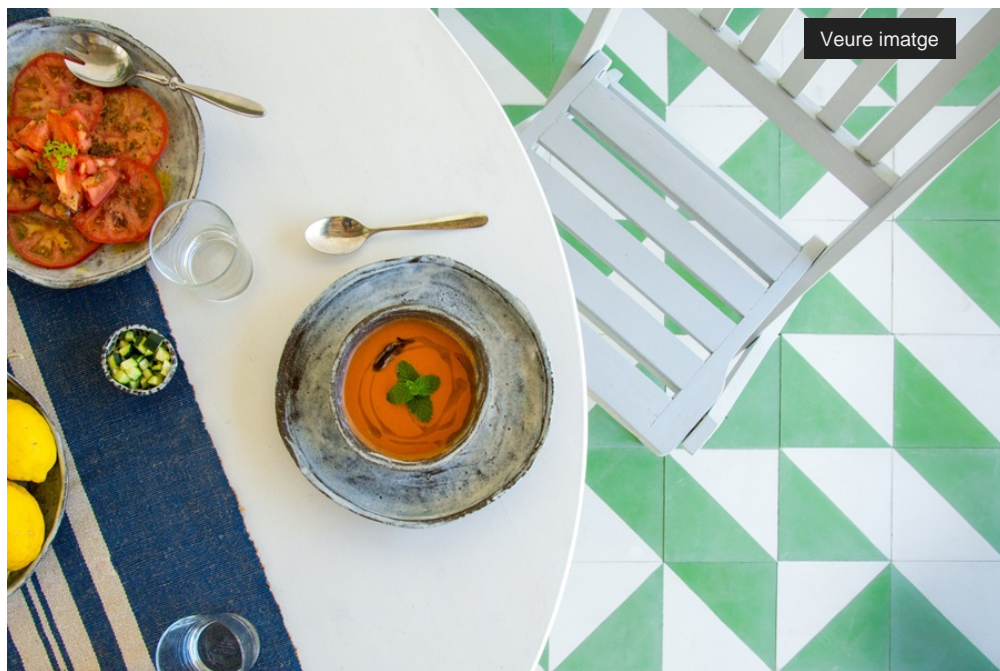
També et pots animar a preparar un gaspatxo o salmorejo casolà i et salva més d'un dia!

Menú fresc per a tota la setmana: idees dia a dia

Ja t'hem dit que, si et faltaven idees, prenguessis nota. Et deixem aquí un menú setmanal ple d'ingredients estiuencs i receptes fàcils que et poden solucionar la setmana. Perquè l'estiu és curt, però pensar cada dia què cuinar també pot fer-se llarg.

Dilluns: gaspatxo de tomàquet i amanida de pollastre amb mango

El gaspatxo és el millor de l'estiu. Ben fred com a primer plat, t'arregla el dia, fins i tot un dilluns. Com a segon, una amanida tropical de pollastre amb mango i brots que aporta frescor.



Dimarts: amanida de síndria i tomàquet amb formatge fresc

La síndria és un imprescindible a l'estiu i no només com a postres. Prova la combinació amb tomàquet i formatge fresc, veuràs quina amanida més senzilla i saborosa.

Dimecres: espaguetis de carbassó amb bolonyesa de lleties

Els espaguetis de carbassó són més lleugers que els de pasta. A més, és una manera de menjar les receptes de sempre però incorporant més verdures. Sofregeix ceba, pebrot i pastanaga picats, afegeix lleties cuites, tomàquet i condiments, barreja-ho tot i et voilà.

Dijous: amanida tèbia de quinoa amb verdures escalivades

La quinoa està molt de moda i no és per menys, perquè aporta proteïna, fibra, ferro, magnesi i et salva molts àpats. Combina-la amb verdures escalivades, un grapat d'espínacs frescos i tindràs un àpat complet i ric en nutrients.

Divendres: sopar lleuger de iogurt, fruita i fruits secs

El divendres, després de tota la setmana, el que menys ve de gust és una gran elaboració. Així que un bol de iogurt natural amb fruites de temporada com préssec o albercoc, acompanyat de fruits secs i llavors, pot convertir-se en el millor sopar.

Proteïnes lleugeres per a l'estiu: quines triar i com combinar-les

A l'estiu, les millors proteïnes són les que es digereixen millor i les que es poden menjar en fred. Aquí tens les cinc més versàtils per als mesos de juny a setembre:

- **Pollastre.** És el comodí de sempre. Fàcil de preparar, combina amb tot i funciona tant en amanida freda com en wrap calent.
- **Peix i marisc.** Els peixos blancs es digereixen més fàcilment i són ràpids de fer a la planxa o al forn.
- **Llegums.** Qualsevol que preparis en fred, en amanida, funciona.
- **Ou.** Un bàsic infal·lible. Bullits, en amanida o en truita de patates freda.
- **Iogurt.** Serveix tant per esmorzar o sopars dolços com en salses.

Llista de la compra setmanal: què posar al carret

Amb tot el que t'hem anat explicant, fer la llista de la compra és senzill.

El primer és la fruita i la verdura de temporada com síndria, tomàquet, carbassó, pebrot, espínacs i enciam. Després la proteïna lleugera com pits de pollastre, ous, iogurt grec, llaunes de tonyina i algun pot de llegums cuits. I el més important per completar els hidrats: arròs, quinoa i pa integral.

Tot disponible a qualsevol supermercat Caprabo i també a Capraboacasa.

Amb tot això, ja pots gaudir de l'inici de l'estiu sense complicacions!



Mini guia Caprabo: consells per a un estiu saludable i sostenible a Catalunya [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00067.xml>]

Catalunya a l'estiu és un regal: pel seu clima, pels seus productes frescs i de proximitat, i pels seus plans. I això, a Caprabo, ho sabem bé. Per això, et regalem aquesta mini guia per gaudir de l'estiu de manera saludable, conscient i amb molt de sabor local.