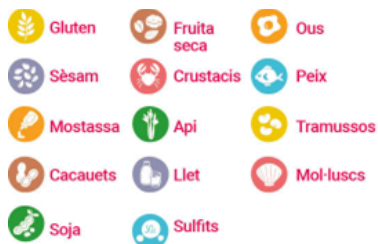




Gastronomia amb Cor

Menú BASAL RODA PRIMAVERA-ESTIU



+34 936 303 234
info@cuinajusta.com
www.cuinajusta.com

#totssomcuinajusta
Ctra. Sta. Creu de Calafell 106
08830 Sant Boi de Llobregat
Baix Llobregat



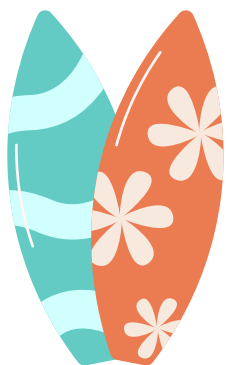
Alimentació mediterrànea i saludable.
Nutricionista Chloé Pindado CAT002817.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Crema de carbassó	Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) 	Arròs amb pèsols (sofregit, pèsols)	FI DE CURS: Macarrons integrals amb salsa de tomàquet gratinats amb formatge ratllat  	Pastanaga amb patata rostides
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada  	Trita de patata i ceba amb amanida (enciam i blat de moro) 	Bacallà al forn amb salsa verda amb amanida (enciam i olives) 	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i olives)   	Salsitxes d'au al forn amb amanida (enciam i tomàquet) 
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	 Gelat	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Mongeta tendra amb patata	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Empedrat de mongetes vermelles (ceba, pastanaga i pebrot vermell)	Macarrons integrals amb salsa napolitana 	JORNADA INTERNACIONAL INDIA: Crema de verdures amb cúrcuma (pastanaga carbassa, ceba, patata)
Nuggets vegetals amb amanida (enciam i pastanaga)  	Lluç a la marinera amb amanida (enciam i cogombre)   	Gall dindi amb salsa de xampinyons (ceba, pastanaga, xampinyons)	Trita d'espinacs amb amanida (enciam i blat de moro) 	Pollastre al curri 
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	 Iogurt amb fruita
15	16	17	18	19
Crema de pastanaga	Pèsols guisats	Amanida de cigrons (ceba, pastanaga i pebrot vermell)	Fideuà de verdures (ceba, carbassó, pastanaga i xampinyons) 	Arròs del Delta amb verdures (ceba, pastanaga i xampinyons)
Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i cogombre) 	Bacallà al forn amb samfaina (ceba, carbassó, pebrots, tomàquet) 	Trita de carbassó amb amanida (enciam i blat de moro) 	Peix fresc amb amanida (enciam i pastanaga) 	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam blat de moro)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	 Iogurt natural



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.

En aquells casos en que el seu ús per fregir sigui inviable, es pot utilitzar oli d'oliva o l'oli de gira-sol alt oleic.



L'aigua és sempre la millor opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic.

Cal beure'n sovint en qualsevol moment del dia, especialment quan fem exercici o fa molta calor.



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.

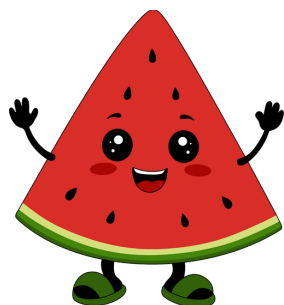
Tant amb les fruites com amb les verdures, s'ha de buscar varietat i quantitat. Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses.



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.



Aliment de temporada del mes de juny: La síndria



La **síndria** és una fruita refrescant i plena de sabor que ofereix nombrosos beneficis per a la salut. És rica en aigua, la qual cosa la converteix en una opció ideal per mantenir-se hidratat durant els dies calorosos.

La síndria es pot gaudir de moltes maneres: en trossos frescos, en batuts, en amanides o fins i tot com a gelat natural.

Et recomanem que incorporis la síndria als teus àpats com a una deliciosa i lleugera alternativa per als postres o com a complement en plats frescos com amanides d'estiu.