



Gastronomia amb Cor

Menú BASAL

Charlie Rivel

ABRIL



+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
30	31	1	2	3
SETMANA SANTA				
6	7	8	9	10
FESTIU	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Guisat de lleties amb verdures (pastanaga, ceba, carbassó)	Espinacs i patata gratinades amb beixamel i formatge	Sopa de verdures amb galets
	Truita francesa amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Vedella estofada amb salsa de xampinyons (pastanaga, xampinyons, ceba)	Bacallà amb samfaina
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
13	14	15	16	17
Crema de bròquil amb crostons de pa	Mongetes blanques estofades amb verdures (pastanaga, ceba, pebrot verd)	Fideuà de verdures (carbassó, pebrot, xampinyons)	Arròs amb salsa de tomàquet	Pèsols saltejats amb verdures (pastanaga, bolets, ceba)
Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i amanida xinesa)	Ous gratinats amb tomàquet i beixamel amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Lluç a la marinera (all, ceba, tomàquet, patata, pebre roig i brou de peix i musclos)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam blat de moro)	Pizza Cuina Justa (tomàquet i formatge) amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
20	21	22	23	24
Lleties amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Espirals integrals amb bolonyesa vegetal i formatge rallat	Minestra de verdures (pastanaga, patata, pèsols i mongeta tendra)	Arròs de carn a la cassola (sofregit, carn de porc, xampinyons i pebrot)	Vichyssoise amb crostons de pa
Daus de gall dindi estofats (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons, patata)	Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Salsitxes d'au al forn a les fines herbes amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Bacallà arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Cigrons estofats a la catalana (ous, all i julivert)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	1
Amanida de patata (patata, pastanaga, olives, ou dur)	Arròs amb pèsols (sofregit, pèsols, pastanaga)	Cigrons estofats amb verdures (pebrot vermell, carbassó, pastanaga)	Macarrons integrals amb salsa de formatge	FESTIU
Mandonguilles mixtes en salsa	Salmó amb salsa de nata i porros amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	

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 deis 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 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 ultraprocesats. 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 d'ABRIL: Els espàrrecs



Els **espàrrecs** són un aliment saludable i versàtil, conegut pel seu alt valor nutricional i els seus beneficis per a la salut. Contribueix a la millora del sistema digestiu, la protecció cardiovascular i el reforç del sistema immunològic. També contribueixen a mantenir la pell sana gràcies a la seva **capacitat antioxidant** i al seu contingut en **vitamines**.

Tenim espàrrecs verds i blancs. Els verds són els més coneguts i tenen un sabor més intens, mentre que els blancs, que es cultiven sota terra per evitar la fotosíntesi, són més suaus.