



Gastronomia amb Cor

Menú BASAL CHARLIE RIVEL JUNY



+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 Mongeta tendra amb patata	2 Amanida d'espirls integrals (olives, tomàquet, pastanaga, cogombre)	3 Crema de carbassó amb crostons de pa	4 Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	5 Paella de marisc (musclos, calamars, sípia)
Lluç al forn amb salsa verda amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam, remolatxa i olives)	Estofat de gall dindi a la jardinera (ceba, pastanaga, xampinyons i pèsols)	Truita de patates i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Pollastre rostit amb romaní i amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
8 Macarrons integrals amb salsa napolitana (ceba, pastanaga, orenga i alfàbrega) i formatge rallat	9 Arròs amb pèsols (sofregit, pèsols, pastanaga)	10 Empedrat de mongetes blanques (tomàquet, cogombre i ceba)	11 Crema de bròquil amb crostons de pa	12 Espinacs amb patata al allet
Nuggets vegetals amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Bacallà amb samfaina (tomàquet, ceba, pebrots, albergínia i carbassó)	Truita francesa amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Pollastre rostit amb patata panadera	Daus de porc amb salsa de xampinyons (pastanaga, xampinyons, ceba)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15 Crema de pastanaga amb crostons de pa	16 Fideuà de verdures (carbassó, pebrot, xampinyons amb tires de soja)	17 Mongetes guisades amb hortalisses (carbassó, tomàquet, ceba i pastanaga)	18 Arròs tres delícies (pebrot vermell, pastanaga, blat de moro)	19 FI DE CURS: Pèsols saltejats (xampinyons, pastanaga i patata)
Hamburguesa mixta amb salsa	Lluç a la marinera (all, ceba, tomàquet, pebre roig i brou de peix i musclos)	Truita d'espinacs amb patata amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam, pastanaga i 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	Crema de xocolata

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 us per fregir sigui inviable, es pot utilitzar oli d'oliva o l'oli de gira-sol alt oleic.



L'aigua és sempre la millar 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 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.