



Gastronomia amb Cor

Menú s/lactosa

CHARLIE RIVEL

JUNY



| 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 SENSE LACTOSA | Fruita de temporada |
| 8 Macarrons integrals amb salsa napolitana (ceba, pastanaga, orenga i alfàbrega) | 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 SENSE LACTOSA | 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'espínacs 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 verdures) amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre) |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Postre de xocolata de soja SENSE LACTOSA |

+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.



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 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 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.