



Gastronomia amb Cor

Menú proposta sopars

ABRIL

VILA OLÍMPICA



+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	Verdures al forn (patata, carbassó, carbassa)	Pasta amb salsa de tomàquet i formatge rallat	Amanida verda amb fruits secs	Crema de pastanaga amb comí
	Llenties estofades amb verdures (pebrot, carbassó, pastanaga)	Tofu saltejat amb verdures i salsa de soja	Ous estrellats amb verdures al forn	Lluç al forn amb lliit de patata
	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural
13	14	15	16	17
Crema de carbassa, pastanaga i patata	Arròs cremós amb bolets	Wok de verdures	Carxofes al forn	Amanida de tomàquet i mozzarella
Bacallà amb salsa verda	Espinacs a la crema amb ou poché	Quiche de carbassó i pernil	Llenties estofades amb verdures	Curri verd de tofu amb arròs basmati
logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural
20	21	22	23	24
Amanida d'enciam, pastanaga i formatge	Crema de verdures de temporada	Carbassó a la planxa	Sopa de pollastre amb fideus	Amanida de quinoa
Truita de patata i ceba amb una llesca de pa torrat amb tomàquet	Mongetes seques estofades amb verdures de temporada	Salmó al forn amb patates	Mandonguilles a la cassola	Hamburguesa vegetal amb guarnició de xampinyons a la planxa
logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
27	28	29	30	1
Amanida de cigrons amb verdures	Crema de porro i patata Jornada internacional d'Itàlia	Espaguetis amb salsa pesto i formatge rallat	Espinacs i patata gratinat amb beixamel	FESTIU
Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Pizza casolana	Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)	Llàgrimes de pollastre arrebossat amb amanida de tomàquet i formatge fresc	
logurt natural	logurt natural	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.