



Gastronomia amb Cor

Menú basal

JUNY

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
1	2	3	4	5
Crema de carbassó	Arròs amb pèsols (sofregit, pèsols, pastanaga)	Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	Espinacs amb patata al allet	Amanida de pasta integral (olives, tomàquet, pastanaga)
Espaguetis integrals amb bolonyesa de carn	Hamburguesa vegetal amb salsa amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita de patates i ceba amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre rostit amb romaní i amanida (enciam i pastanaga)	Bacallà al forn amb salsa verda amb amanida (enciam i blat de moro)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Amanida de cigrons (ceba, blat de moro i olives)	Bròquil amb pastanaga i patata	Crema de verdures de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet	JORNADA INTERNACIONAL INDIA: Crema de verdures amb cúrcuma (pastanaga carbassa, ceba, patata)
Tortel·lini de carn amb salsa de tomàquet	Truita de formatge amb amanida (enciam i blat de moro)	Estofat de vedella (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons, patata)	Peix fresc amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre al curri
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Kheer (arròs amb llet i coco)
15	16	17	18	19
Empedrat de mongetes vermelles (ceba, pastanaga i pebrot vermell)	Fideuà de verdures (ceba, pastanaga i xampinyons)	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Crema de pastanaga	FI DE CURS: Pica-pica: Patates xip, olives i croquetes de pernil
Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre al forn a la llimona amb amanida (enciam i tomàquet)	Lluç a la marinera amb amanida (enciam i pastanaga)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i cogombre)	Pizza Cuina Justa (tomàquet i formatge) amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat

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.