



Gastronomia amb Cor

## Menú proposta sopars

### JUNY

### VILA OLÍMPICA



+34 936 303 234  
[info@cuinajusta.com](mailto:info@cuinajusta.com)  
[www.cuinajusta.com](http://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
Cigrons a la provençal	Crema de carbassa i pastanaga	Pasta integral amb salsa de tomàquet i herbes aromàtiques	Arròs melós amb verdures (ceba, xampinyons i pebrots)	Crema de carbassó
Pizza de verdures i parmesà	Pollastre rostit amb romaní i amanida (enciam i pastanaga)	Lluç al forn amb llit de patata i carbassó	Truita d'espàrrecs verdes	Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural
8	9	10	11	12
Gaspatxo	Amanida de macarrons integrals (pastanaga, tomàquet i olives)	Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols) amb ou dur	Vichysoisse	Amanida de formatge de cabra
Brotxetes de pollastre amb pebrot	Salmó al forn amb salsa d'anet i amanida verda	Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet	Llenties saltejats amb verdures (ceba, carbassó i pebrots)	Arròs a la cubana
Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassa i crostons de pa	Amanida cèsar (enciam, formatge, crostons de pa i salsa Cèsar)	Salmorejo	Arròs amb salsa de tomàquet	Macarrons amb salsa pesto i formatge ratllat i tomàquet deshidratat
Bacallà al forn amb llit de patata amb salsa de porros i nata	Tofu saltejar amb verdures al wok	Empedrat de cigrons amb verdures (ceba, pastanaga, pebrot vermell)	Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga, tomàquet)	Quiche de pernil amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
logurt natural	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 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.