



Gastronomia amb Cor

Menú Proposta Sopars

ABRIL

PERE IV



+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
30	31	1	2	3
<b>SETMANA SANTA</b>				
6	7	8	9	10
<b>FESTIU</b>	Amanida verda	Pasta integral amb salsa pesto	Crema de pastanaga i carbassa	Arròs caldós amb verdures de temporada
	Pollastre amb llit de patata al forn	Hamburguesa de quinoa i kale amb amanida verda	Truita de patates amb pa torrat	Lluç amb salsa verda
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
13	14	15	16	17
Espaguetis amb salsa de formatge	Espinacs a la catalana <b>Jornada internacional d'Itàlia</b>	Estofat de cigrons amb verdures	Carxofes al vapor amb all i oli	Amanida verda
Truita de carbassó i amanida	Mandonguilles estofades amb patates i pastanaga	Croquetes de pollastre amb amanida	Salmó amb patata al forn	Ous remenats amb torrades de pa integral
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Empedrat de llenties amb verdures	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de verdures	Amanida verda	Sopa de verdures amb galets
Truita de patates amb amanida de tomàquet	Saltejat de soja texturitzada i verdures	Tacos de pollastre amb pebrot, enciam i ceba	Pizza casolana <b>SANT JORDI</b>	Lasagna de verdures
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	1
Amanida de quinoa amb verdures (pebrot verd, pebrot vermell, ceba)	Amanida de pasta	Coliflor i patata al forn	Crema de verdures de temporada	<b>FESTIU</b>
Pollastre amb salsa d'ametlles	Quiche de ceba i carbassó	Hamburguesa vegetal amb amanida de tomàquet	Bacallà arrebossat amb patates	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	

## 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.