



Gastronomia amb Cor

Menú s/ lactosa

ABRIL

PERE IV



+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	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó	Fideuà vegetal	Pèsols guisats (all, ceba, tomàquet)
	Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	Cigrons estofats a la catalana (ous, all i julivert)	Peix fresc amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i olives)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt sense lactosa
13	14	15	16	17
Vichyssoise	Espirals integral amb salsa pesto Jornada internacional d'Itàlia	Llenties amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga)	Espinacs amb patata al vapor
Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i tomàquet)	Gall dindi cacciatore (ceba, tomàquet i olives)	Bacallà amb pisto	Pollastre rostit amb amanida (enciam i blat de moro)	Estofat de mongetes blanques (carbassó, pebrot verd i vermell, ceba)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Crema de pastanaga	Arròs amb pèsols (sofregit, pèsols, pastanaga)	Cigrons saltejats amb verdures	Macarrons integral amb salsa de tomàquet	Amanida russa (patata, ou, olives, cogombre)
Salmó a la llimona amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	Ous amb salsa de tomàquet i patata	Daus de gall dindi estofats (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons, patata) SANT JORDI	Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga)
Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	1
Paella vegetal	Mongeta tendra amb patata	Espaguetis integrals amb salsa napolitana	Amanida de llenties (olives, tomàquet, pastanaga)	FESTIU
Bacallà al forn amb salsa verda amb amanida (enciam i blat de moro)	Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, ceba, pastanaga)	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt sense lactosa	

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 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.