



Gastronomia amb Cor

Menú hipocalòric

MAIG

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
4	5	6	7	8
Verdures de temporada al forn	Crema de carbassó	Guisat de mongetes blanques amb verdures	Pasta integral amb salsa napolitana	Amanida russa amb ou dur
Truita d'espínacs i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre amb patata panadera	Lluç a la marinera amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi amb salsa de xampinyons (pastanaga, xampinyons, patata)	Cigrons estofats amb verdures de temporada
logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Sopa de pasta integral amb brou de verdures	Coliflor i patata al vapor	Empedrat de mongetes vermelles	Verdures de temporada al forn	Pèsols saltejats amb pastanaga i patata
Llenties saltejades amb verdures	Conill al allet amb amanida (enciam blat de moro)	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	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	Fruita de temporada	logurt desnatat
18	19	20	21	22
Crema de pastanaga	Pasta integral amb salsa de tomàquet	Verdures de temporada al vapor	Amanida de llenties	<b>FESTIU</b>
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i tomàquet)	Saltejat de cigrons amb verdures	Bacallà amb samfaina	Salsitxes d'au al forn a les fines herbes amb amanida (enciam i blat de moro)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	
25	26	27	28	29
<b>FESTIU</b>	Verdures de temporada al forn	Cigrons saltejats amb verdures	Mongeta verda amb patata	Pasta integral amb salsa pesto
	Lluç amb salsa d' Janet amb amanida (enciam i blat de moro)	Ous amb salsa de tomàquet amb amanida (enciam i olives)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga)
	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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 de maig: Les cireres



Les **cireres** són una fruita deliciosa i nutritiva que ofereix nombrosos beneficis per a la salut. Són riques en **antioxidants**, com la **vitamina C** i els **flavonoides**, que ajuden a reduir la inflamació.

Es poden consumir fresques, en mermelades, batuts, pastissos i altres postres, **et recomanem que incorporis les cireres als teus àpats**, ja sigui en amanides fresques, postres o fins i tot en plats com acompanyament de carn o formatge.