



Gastronomia amb Cor

Menú proposta sopar

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 Amanida verda	5 Amanida de quinoa	6 Arròs cremós lleuger	7 Amanida de formatge i fruits secs	8 Amanida de lleties
Salmó al forn amb llit de patata	Truita de patata i ceba amb xampinyons saltejats	Hamburguesa de pollastre amb amanida	Cigrons a la catalana	Saltejat de verdures i pollastre al wok
Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
11 Amanida verda	12 Arròs amb cigrons	13 Amanida de tonyina	14 Gaspatxo amb crostons de pa	15 Pasta integral amb salsa pesto
Gall dindi a la planxa amb patata al forn	Lluç al forn amb amanida de tomàquet i formatge fresc	Tacos de pollastre amb verdura	Ous estrellats (ous, patata, pernil)	Tires de soja estofades amb verdura
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada
18 Empedrat de mongetes seques	19 Saltejat de verdures	20 Amanida de quinoa	21 Arròs amb salsa de tomàquet	22 <b>FESTIU</b>
Dorada al forn amb patata i llimona	Truita de patata i ceba amb amanida verda	Broquetes de pollastre amb pebrot i ceba	Pizza casolana	
logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	
25 <b>FESTIU</b>	26 Pasta integral amb salsa de formatge	27 Estofat de patata i verdures (ceba, pastanaga, pèsols, carbassa)	28 Arròs amb curri i verdures	29 Crema de carbassa i pastanaga
	Hamburguesa vegetal amb espàrrecs saltejats	Llom a la planxa amb amanida de tomàquet i formatge fresc	Salmó al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Quiche de pernil dolç
	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	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 us per fregir sigui inviabl, 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 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.