



Gastronomia amb Cor

Menú s/lactosa

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 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	5 Crema de carbassó	6 Guisat de mongetes blanques amb verdures	7 Pasta integral amb salsa napolitana	8 Amanida russa amb ou dur
10 Truita d'espínacs i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	11 Pollastre amb patata panadera	12 Lluç a la marinera amb amanida (enciam i cogombre)	13 Gall dindi amb salsa de xampinyons (pastanaga, xampinyons, patata)	14 Cigróns estofats amb verdures de temporada
17 logurt sense lactosa	18 Fruita de temporada	19 Fruita de temporada	20 Fruita de temporada	21 Fruita de temporada
24 Sopa de pasta amb brou de verdures	25 Coliflor i patata al vapor	26 Empedrat de mongetes vermelles	27 Arròs del Delta bullit amb salsa de tomàquet	28 Pèsols saltejats amb pastanaga i patata
31 Llenties saltejades amb verdures	1 Conill al allet amb amanida (enciam blat de moro)	2 Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	3 Peix fresc amb amanida (enciam i pastanaga)	4 Pizza Cuina Justa (tomàquet i verdures) amb amanida (enciam i olives)
7 Fruita de temporada	8 Fruita de temporada	9 Fruita de temporada	10 Fruita de temporada	11 logurt sense lactosa
14 Crema de pastanaga	15 Pasta integral amb salsa de tomàquet	16 Arròs del Delta amb verdures	17 Amanida de llenties	FESTIU
21 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i tomàquet)	22 Saltejat de cigrons amb verdures	23 Bacallà amb samfaina	24 Salsitxes d'au al forn a les fines herbes amb amanida (enciam i blat de moro)	
28 Fruita de temporada	29 Fruita de temporada	30 logurt sense lactosa	31 Fruita de temporada	
FESTIU	5 Arròs amb pèsols (sofregit, pèsols, pastanaga)	6 Cigróns saltejats amb verdures	7 Mongeta verda amb patata	8 Pasta integral amb salsa pesto
	12 Lluç al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	13 Ous amb salsa de tomàquet i patata	14 Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	15 Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga)
	19 logurt sense lactosa	20 Fruita de temporada	21 Fruita de temporada	22 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 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.