



Gastronomia amb Cor

Menú s/ou i s/PLV i

s/lenties

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
<b>4</b> Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	<b>5</b> Crema de carbassó	<b>6</b> Guisat de mongetes blanques amb verdures	<b>7</b> Pasta integral amb salsa napolitana	<b>8</b> Amanida russa
<b>10</b> Trita SENSE OU amb amanida (enciam i blat de moro) logurt de soja	<b>11</b> Pollastre amb patata panadera	<b>12</b> Lluç a la marinera amb amanida (enciam i cogombre)	<b>13</b> Gall dindi amb salsa de xampinyons (pastanaga, xampinyons, patata)	<b>14</b> Cigrons estofats amb verdures de temporada
<b>17</b> Sopa de pasta amb brou de verdures	<b>18</b> Coliflor i patata al vapor	<b>19</b> Empedrat de mongetes vermelles	<b>20</b> Arròs del Delta bullit amb salsa de tomàquet	<b>21</b> Pèsols saltejats amb pastanaga i patata
<b>24</b> Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita de temporada	<b>25</b> Conill al allet amb amanida (enciam blat de moro)	<b>26</b> Trita SENSE OU amb amanida (enciam i blat de moro)	<b>27</b> Peix fresc amb amanida (enciam i pastanaga)	<b>28</b> Pizza Cuina Justa (tomàquet i pernil dolç) amb amanida (enciam i olives) logurt de soja
<b>31</b> Crema de pastanaga	<b>1</b> Pasta integral amb salsa de tomàquet	<b>2</b> Arròs del Delta amb verdures	<b>3</b> Amanida de patata	<b>4</b> Fruita de temporada
<b>7</b> Trita SENSE OU amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita de temporada	<b>8</b> Saltejat de cigrons amb verdures	<b>9</b> Bacallà amb samfaina	<b>10</b> Salsitxes d'au al forn a les fines herbes amb amanida (enciam i blat de moro)	<b>11</b> Fruita de temporada
<b>14</b> Fruita de temporada	<b>15</b> Arròs amb pèsols (sofregit, pèsols, pastanaga)	<b>16</b> Cigrons saltejats amb verdures	<b>17</b> Mongeta verda amb patata	<b>18</b> Pasta integral amb salsa pesto
<b>21</b> Fruita de temporada	<b>22</b> Lluç al forn amb amanida (enciam i blat de moro) logurt de soja	<b>23</b> Trita SENSE OU amb amanida (enciam i olives)	<b>24</b> Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	<b>25</b> Trita francesa SENSE OU amb amanida (enciam i olives)
<b>28</b> Fruita de temporada	<b>29</b> Fruita de temporada	<b>30</b> Fruita de temporada	<b>31</b> Fruita de temporada	<b>1</b> Fruita de temporada

**FESTIU**

**FESTIU**

## 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 ultraprocessats. 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.