



Gastronomia amb Cor

Menú s/ou i s/marisc

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
Truita SENSE OU 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 natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>11</b> Sopa de pasta amb brou de verdures	<b>12</b> Coliflor i patata gratinats amb beixamel	<b>13</b> Empedrat de mongetes vermelles	<b>14</b> Arròs del Delta bullit amb salsa de tomàquet	<b>15</b> Pèsols saltejats amb pastanaga i patata
Llenties saltejades amb verdures	Conill al allet amb amanida (enciam blat de moro)	Truita SENSE OU amb amanida (enciam i blat de moro)	Peix fresc amb amanida (enciam i pastanaga)	Pizza Cuina Justa (tomàquet i formatge) amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
<b>18</b> Crema de pastanaga	<b>19</b> Pasta integral amb salsa de formatge	<b>20</b> Arròs del Delta amb verdures	<b>21</b> Amanida de llenties	<b>22</b>
Truita SENSE OU 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)	<b>FESTIU</b>
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
<b>25</b>	<b>26</b> Arròs amb pèsols (sofregit, pèsols, pastanaga)	<b>27</b> Cigrons saltejats amb verdures	<b>28</b> Mongeta verda amb patata	<b>29</b> Pasta integral amb salsa pesto
<b>FESTIU</b>	Lluç amb salsa d'anet amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita SENSE OU amb amanida (enciam i olives)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga)
	logurt natural	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 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.