



Gastronomia amb Cor
Menú s/porc i

s/vedella

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) logurt natural | 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 Sopa de pasta amb brou de verdures | 18 Coliflor i patata gratinats amb beixamel | 19 Empedrat de mongetes vermelles | 20 Arròs del Delta bullit amb salsa de tomàquet | 21 Pèsols saltejats amb pastanaga i patata |
| 24 Llenties saltejades amb verdures | 25 Conill al allet amb amanida (enciam blat de moro) | 26 Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro) | 27 Peix fresc amb amanida (enciam i pastanaga) | 28 Pizza Cuina Justa (tomàquet i formatge) amb amanida (enciam i olives) |
| 31 Fruita de temporada | 1 Fruita de temporada | 2 Fruita de temporada | 3 Fruita de temporada | 4 logurt natural |
| 7 Crema de pastanaga | 8 Pasta integral amb salsa de formatge | 9 Arròs del Delta amb verdures | 10 Amanida de llenties | FESTIU |
| 14 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i tomàquet) | 15 Saltejat de cigrons amb verdures | 16 Bacallà amb samfaina | 17 Salsitxes d'au al forn a les fines herbes amb amanida (enciam i blat de moro) | |
| 21 Fruita de temporada | 22 Fruita de temporada | 23 logurt natural | 24 Fruita de temporada | |
| 28 FESTIU | 29 Arròs amb pèsols (sofregit, pèsols, pastanaga) | 30 Cigróns saltejats amb verdures | 31 Mongeta verda amb patata | 1 Pasta integral amb salsa pesto |
| FESTIU | 6 Lluç amb salsa d' Janet amb amanida (enciam i blat de moro) | 7 Ous amb salsa de tomàquet i patata | 8 Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet) | 9 Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga) |
| | 13 logurt natural | 14 Fruita de temporada | 15 Fruita de temporada | 16 Fruita de temporada |
| | 20 logurt natural | 21 Fruita de temporada | 22 Fruita de temporada | 23 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.