



Gastronomia amb Cor

Menú hipocalòric

JUNY

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
1	2	3	4	5
Crema de verdures de temporada	Macarrons integrals amb salsa napolitana (ceba, carbassó, porro i tomàquet)	Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	Verdures de temporada al forn	Crema de carbassó
Hamburguesa mixta amb amanida (enciam i tomàquet)	Salmó al forn amb salsa d'anet amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita de patates i ceba amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre rostit amb romaní i amanida (enciam i pastanaga)	Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Crema de verdures de temporada	Amanida de macarrons integrals (pastanaga, tomàquet i olives)	Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, pèsols) amb ou dur	Verdures de temporada al forn	Guisat de mongetes blanques amb verdures (ceba, pastanaga, carbassó i xampinyons)
Estofat de vedella (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons, patata)	Cigrons saltejats amb verdures (ceba, carbassó i pebrots)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Peix fresc al forn amb amanida (enciam i olives)	Truita d'espínacs i patates amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Empedrat de mongetes vermelles (ceba, pastanaga i pebrot vermell)	Verdures de temporada al forn	Crema de pastanaga	Fideuà de verdures (ceba, pastanaga i xampinyons)	FI DE CURS: Pèsols guisats
Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i pastanaga)	Lluç al forn amb amanida (enciam i cogombre)	Llenties saltejades amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i blat de moro)	Pizza Cuina Justa (tomàquet i verdures) amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat (Polo)

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 dels 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 ús per fregir sigui inviable, es pot utilitzar oli d'oliva o l'oli de gira-sol alt oleic.



L'aigua és sempre la millor opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic.

Cal beure'n sovint en qualsevol moment del dia, 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 juny: La síndria



La **síndria** és una fruita refrescant i plena de sabor que ofereix nombrosos beneficis per a la salut. És rica en aigua, la qual cosa la converteix en una opció ideal per mantenir-se hidratat durant els dies calorosos.

La síndria es pot gaudir de moltes maneres: en trossos frescos, en batuts, en amanides o fins i tot com a gelat natural.

Et recomanem que incorporis la síndria als teus àpats com a una deliciosa i lleugera alternativa per als postres o com a complement en plats frescos com amanides d'estiu.