



Gastronomia amb Cor

Menú proposta sopar

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
Cigrons a la provençal	Gaspatxo amb crostons de pa	Albergínia al forn amb mel	Panotxa de blat de moro i tomàquets cherry al forn	Risotto de carbassa
Pizza de verdures i parmesà	Wok de vedella amb verdures i arròs gessamí	Broquetes de lluç i verdures al forn	Truita de patata i ceba	Gall dindi a les fines herbes amb verdures a la planxa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Amanida freda de tomàquet i cogombre	Salmorejo	Amanida verda amb formatge de cabra	Crema suau de carbassó i alfàbrega amb crostonets integrals	Espaguetis amb salsa pesto, tomàquet deshidratat i formatge ratllat
Truita francesa amb tall formatge fresc	Brotxetes de pollastre amb pebrot	Salmó amb llit de patata al forn amb salsa d'anet	Llenties saltejades amb verdures (ceba, carbassó i pebrot vermell)	Croquetes de bolets amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassa i crostons de pa	Amanida cèsar (enciam, formatge, crostons de pa i salsa Cèsar)	Arròs amb tomàquet	Carbassó i patata al forn	<i>FI DE CURS:</i> Espirals amb salsa de formatge
Bacallà al forn amb salsa de porros i nata amb patata panadera	Tofu saltejat amb verdures al wok	Truita d'espàrrecs verds amb amanida (enciam i tomàquet)	Cigrons saltejats amb verdures (pebrot verd, pastanaga i ceba)	Llibrets de pernil i formatge amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat

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.