



Gastronomia amb Cor

Menú s lactosa  
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                                                                                 |
| Mongeta tendra amb patata                                          | Macarrons integrals amb salsa napolitana (ceba, carbassó, porro i tomàquet) | Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)  | Arròs melós amb verdures (ceba, xampinyons i pebrots)      | 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 sense lactosa                                       | 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 | Arròs bullit amb salsa de tomàquet                         | 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 sense lactosa                                                        | Fruita de temporada                                           | Fruita de temporada                                        | Fruita de temporada                                                               |
| 15                                                                 | 16                                                                          | 17                                                            | 18                                                         | 19                                                                                |
| Empedrat de mongetes vermelles (ceba, pastanaga i pebrot vermell)  | Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)                       | Crema de pastanaga                                            | Fideuà de verdures (ceba, pastanaga i xampinyons)          | <b>FI DE CURS:</b><br>Mongeta tendra amb patata                                   |
| Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i pastanaga)      | Lluç a la marinera 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 de xocolata de soja                                                         |



## 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.