



Gastronomia amb Cor

Menú vegà

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)	Arròs melós amb verdures (ceba, xampinyons i pebrots)	Crema de carbassó
Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i tomàquet)	Mandonguilles vegetals amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita SENSE OU de patates i ceba amb amanida (enciam i cogombre)	Seità 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 de soja	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)	Arròs bullit amb salsa de tomàquet	Guisat de mongetes blanques amb verdures (ceba, pastanaga, carbassó i xampinyons)
Estofat de tires de soja (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons, patata)	Cigrons saltejats amb verdures (ceba, carbassó i pebrots)	Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Mandonguilles vegetals amb amanida (enciam i olives)	Truita SENSE OU d'espínacs i patates amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita de temporada	logurt de soja	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)	FI DE CURS: Pèsols guisats
Truita SENSE OU de carbassó i patates amb amanida (enciam i pastanaga)	Mandonguilles vegetals amb amanida (enciam i cogombre)	Llenties saltejades amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga)	Tofu 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.