



Gastronomia amb Cor

Menú Il·lar d'infants Mireia

MAIG

PEDAGOGIUM COS



+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
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Pasta amb salsa napolitana	Guisat de mongetes blanques amb verdures	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Mongeta tendra amb patata	Crema de carbassó
Nuggets vegetals amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita de patates i ceba amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç a la marinera	Gall dindi amb salsa de xampinyons (ceba, pastanaga, xampinyons)	Pollastre forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Crema de verdures de temporada	Arròs del Delta amb verdures	Empedrat de mongetes vermelles	Fideuà de verdures	Pèsols guisats
Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i cogombre)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Bacallà amb samfaina	Estofat de vedella (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons, patata)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Pasta amb salsa de formatge	Vichyssoise	<b>FESTIU</b>	Amanida de lleties	Minestra de verdures (coliflor, carbassó, pèsols i mongeta tendra)
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Cigrons estofats a la catalana (ous, all i julivert)		Salsitxes d'au al forn a les fines herbes amb amanida (enciam i olives)	Peix arrebossat amb amanida (enciam i blat de moro)
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>FESTIU</b>	Crema de pastanaga	Cigrons estofats amb verdures	Pasta integral amb salsa pesto	Arròs amb salsa de tomàquet
	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi cacciadore (ceba, tomàquet i olives)	Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>BERENARS</b>				
Amanida de fruita	Fruita i iogurt	Fruita amb bastonet de pa	Entrepà de formatge	Llet amb bastonet de pa

## 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 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 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.