



Gastronomia amb Cor

Menú triturat

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
4	5	6	7	8
Triturat de verdura i pollastre (pastanaga, pebrot vermell i patata)	Triturat de verdures i mongetes blanques(carbassa, pastanaga i patata)	Triturat de verdures i lluç (pèsols, ceba i patata)	Triturat de verdures i gall dindi (mongeta tendra, carbassó i patata)	Triturat de verdures i bacallà, (tomàquet, ceba i)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	Triturat de fruita
11	12	13	14	15
Triturat de verdures i lluç (carbassó, ceba i patata)	Triturat de verdures i pollastre (carbassa, pastanaga i patata)	Triturat de verdures i mongetes vermelles (pebrot vermell, ceba i patata)	Triturat de verdures i bacallà (pastanaga, carbassa i patata)	Triturat de verdures i vedella (xampinyons, pastanaga i patata)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	Triturat de fruita
18	19	20	21	22
Triturat de verdures i gall dindi (pastanaga, carbassa i patata)	Triturat de verdures i pollastre (pastanaga, porro i patata)	<b>FESTIU</b>	Triturat de verdures i llenties (pastanaga, carbassó i patata)	Triturat de verdures i lluç (carbassó, pèsols i patata)
Triturat de fruita	Triturat de fruita		Triturat de fruita	Triturat de fruita
25	26	27	28	29
<b>FESTIU</b>	Triturat de verdures i pollastre (pastanaga, tomàquet i patata)	Triturat de verdures i cigrons (pebrot vermell, pastanaga i patata)	Triturat de verdures i gall dindi (ceba, pastanaga i patata)	Triturat de verdures i lluç (porro, carbassó i patata)
	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	Triturat de fruita

## 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.