



Gastronomia amb Cor

Menú BASAL

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
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
11	12	13	14	15
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
18	19	20	21	22
Pasta amb salsa de formatge	Vichyssoise	FESTIU	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
25	26	27	28	29
FESTIU	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

## 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 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 melmelades, batuts, pastissos i altres postres, **et recomanem que incorporeis les cireres als teus àpats**, ja sigui en amanides fresques, postres o fins i tot en plats com acompanyament de carn o formatge.