



Gastronomia amb Cor

Menú hipocalòric

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
Verdures de temporada al forn	Verdures de temporada al vapor	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Mongeta tendra amb patata	Crema de carbassó
Pollastre a la planxa 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 desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Crema de verdures de temporada	Arròs del Delta amb verdures	Verdures de temporada al vapor	Verdures de temporada al forn	Verdures de temporada al forn
Truita francesa amb 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	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Verdures de temporada al forn	Vichyssoise	FESTIU	Amanida de lleties	Minestra de verdures (coliflor, carbassó, pèsols i mongeta tendra)
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)		Salsitxes d'au al forn a les fines herbes amb amanida (enciam i olives)	Lluç forn 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	Verdures de temporada al forn	Verdures de temporada al vapor	Arròs amb salsa de tomàquet
	Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi al forn amb amanida (enciam i olives)	Lluç al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
	Fruita de temporada	logurt desnatat	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.