



Gastronomia amb Cor

Menú Ilar Mireia

JUNY

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
1 Crema de carbassó	2 Amanida de macarrons (olives, ceba i pastanaga)	3 Bròquil amb patata rostides	4 Arròs amb pèsols (sofregit, pèsols)	5 Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Salsitxes d'au amb amanida (enciam i tomàquet)	Salmó amb salsa d'anet amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre al forn amb salsa de xampinyons (nata, ceba, xampinyons i pastanaga)	Truita de patates i ceba amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
8 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	9 Amanida de patata (pastanaga, tomàquet i olives)	10 Macarrons integrals amb salsa napolitana	11 Amanida de cigrons (ceba, tomàquet i pastanaga)	12 JORNADA INTERNACIONAL INDIA: Crema de verdures amb cúrcuma (pastanaga carbassa, ceba, patata)
Nuggets vegetals amb amanida (enciam i pastanaga)	Estofat de vedella (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons)	Truita de patates i ceba amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç a la marinera amb amanida (enciam i olives)	Pollastre al curri
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Kheer (arròs amb llet i canyella)
15 Crema de verdures de temporada	16 Fideuà de verdures (ceba, pastanaga i xampinyons)	17 Empedrat de mongetes (ceba, pastanaga i pebrot vermell)	18 FI DE CURS: Arròs integral amb salsa de tomàquet	19
Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i cogombre)	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Bacallà amb samfaina (ceba, carbassó i pastanaga)	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i olives)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat	

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 us 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 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.