



Gastronomia amb Cor

Menú triturat

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	2	3	4	5
Triturat de verdures i soja (ceba, carbassó i patata)	Triturat de verdures i gall dindi (ceba, pastanaga i patata)	Triturat de verdures i salmó (ceba, cròquil i patata)	Triturat de verdures i pollastre (pèsols, xampinyons i pastanaga)	Triturat de verdures i llenties (ceba, carbassó i patata)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	Triturat de fruita
8	9	10	11	12
Triturat de verdures i gall dindi (carbassó, pebrot, patata)	Triturat de verdures i vedella (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)	Triturat de verdures i ou (carbassó, ceba i patata)	Triturat de verdures i cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (tomàquet, carbassa i ceba)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural
15	16	17	18	19
Triturat de verdures i pollastre (pastanaga, carbassa i patata)	Triturat de verdures i ou (ceba, pastanaga i xampinyons)	Triturat de verdures i bacallà (ceba, carbassó i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (ceba, carbassó i pastanaga)	
Triturat de fruita	Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural	

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 millar 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.