



Gastronomia amb Cor

Menú baix en fructosa 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
Crema de carbassó	Amanida de macarrons (olives i pastanaga)	Patata bullida amb oli d'oliva	Arròs amb pèsols	Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
Espaguetis integrals amb soja texuritzada i oli d'oliva	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	9	10	11	12
Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Amanida de patata (pastanaga i olives)	Macarrons integrals amb oli i orenga	Amanida de cigrons (olives i pastanaga)	JORNADA INTERNACIONAL INDIA: Crema de verdures amb cúrcuma (pastanaga carbassa, ceba, patata)
Nuggets vegetals amb amanida (enciam i pastanaga)	Estofat de vedella (ceba, pastanaga, xampinyons)	Truita de patates i ceba amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç al forn 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	16	17	18	19
Crema de verdures de temporada	Fideuà de verdures (ceba, pastanaga i xampinyons)	DINAR DE GERMANOR:	FI DE CURS: Arròs integral bullit amb oli d'oliva	
Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i cogombre)	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)		Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i olives)	
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 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 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.