



Gastronomia amb Cor

Menú hipocalòric
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 |
| Verdures de temporada al forn | Saltejat de verdures | Bròquil amb patata rostides | Arròs del Delta bullit amb oli | Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) |
| Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i olives) | Salsitxes d'au amb amanida (enciam i tomàquet) | Salmó al forn 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 (pastanaga, blat de moro) | Amanida de patata (pastanaga, tomàquet i olives) | Verdures de temporada al forn | Saltejat de verdures | JORNADA INTERNACIONAL INDIA: Crema de verdures amb cúrcuma (pastanaga carbassa, ceba, patata) |
| Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga) | Bistec de vedella a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet) | Truita de patates i ceba amb amanida (enciam i blat de moro) | Lluç al forn amb amanida (enciam i olives) | Pollastre a la planxa |
| 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 | Saltejat de verdures | DINAR DE GERMANOR: | FI DE CURS: Arròs integral amb salsa de tomàquet | |
| Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i cogombre) | Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro) | | Pollastre al forn 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.