



Gastronomia amb Cor

Menú s/lactosa  
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, ceba i pastanaga)	Bròquil amb patata rostides	Arròs amb pèsols (sofregit, pèsols)	Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texuritzada	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 SENSE LACTOSA	Fruita de temporada	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Amanida de patata (pastanaga, tomàquet i olives)	Macarrons integrals amb salsa napolitana	Amanida de cigrons (ceba, tomàquet i pastanaga)	<b>JORNADA INTERNACIONAL INDIA:</b> 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 forn especiat amb herbes aromàtiques
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre de xocolata de soja
15	16	17	18	19
Crema de verdures de temporada	Fideuà de verdures (ceba, pastanaga i xampinyons)	<b>DINAR DE GERMANOR:</b>	<b>FI DE CURS:</b> 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 arrebossat SENSE GLUTEN amb amanida (enciam i olives)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Postre de xocolata de soja	

## 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.