



Com és el nou menú d'estiu?

l'esclat de les flors



El maig és el mes de l'esclat de les flors i de la invasió de colors en el paisatge. Darrerament molts cuiners han començat a incloure en els seus plats flors com un recurs gastronòmic més, a banda de ser un gran element decoratiu. La flor de carbassó, la rosa, el clavell, el pensament, la begònia, la caputxina... són tot de flors comestibles i ben boniques que mica en mica s'han guanyat un lloc en la nostra gastronomia.



Detalls per conèixer més i millor les qualitats del menú dels nostres fills i filles

Us volem presentar la nova roda de menús creada per CUINAJUSTA per a vosaltres de cara a la nova temporada d'estiu. Hem volgut crear plats més suaus, menys contundents però igual de saludables i atractius per als nens i nenes sense deixar de banda la dieta mediterrània. Una millora important ha sigut el nou quadre d'equivalències en els menús adaptats a les al·lèrgies i intoleràncies. Amb aquest senzill quadre millorem la seguretat alimentària i donem garanties d'equivalències nutricionals adequades.

Fruita i verdura:

Tenim prioritat a la hora d'utilitzar productes frescos i de temporada, de KM 0, directament del nostre Hort de Cal Tudela (al Prat del Llobregat). Utilitzem una gran varietat de verdures i llegums que sabem que són grans aportadors de proteïnes vegetals, necessàries per la dieta dels nostres fills i filles.

A continuació voldríem presentar algunes de les propostes:

Crems de verdures (pastanaga, porros, mix...)

Molt nutritives i saludables, porten una part molt important de H2O bàsic per mantenir una bona hidratació. La varietat de colors i sabors les converteix en un àpat sa i divertit, són perfectes per començar a consumir verdures d'una manera divertida.

Amanides:

Ens aporten molta fibra, vitamines, minerals i gens de greixos. Ens ajuden a combatre un gran ventall de desajustos del nostre organisme. Utilitzem els nostres productes de KM0, directament del Hort a la cuina i de la cuina a les escoles. Hem fet combinacions en les amanides d'estiu, amanides verdes, de llegums (empedrats), de pasta... La màxima varietat per a que els alumnes puguin gaudir d'àpats molt sans però no tant pesats.

Peixos:

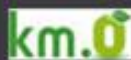
Aquesta temporada ens decantem per peixos nobles com el lluç, el bacallà i el salmó i el peix de Llotja. Són peixos que ens aporten gran font de proteïnes animals en grans nivells. Els seus greixos són poliinsaturats això significa que lubriquen i ens netegen el sistema circulatori central. Hem escollit aquets peixos per la seva facilitat a la hora de manipular-lo, treure les espines i escates tan desagradables per nens petits. Són peixos carnosos i saborosos i amb receptes molt atractives.

Carn:

La carn és un aliment que no pot faltar a la nostra dieta equilibrada. A la hora de proposar i cuinar ens basem en carns blanques que són riques en proteïnes però porten molta menys quantitat de greix infiltrat i són magres. Per la nova proposta hem volgut cuinar carns com el gall indi, les cuixes de pollastre i de maneres diverses (rostit, fregit, al forn, amb verdures, guisat.) Sempre amb un acompanyat que complementi el nostre plat principal.

Amb els preparats carnis tan acceptats, (botifarres, hamburgueses, salsitxes i mandonguilles) nosaltres som coneixedors de les qualitats internes del producte i ens preparen la carn sota comanda, utilitzant sempre una carn de qualitat i amb les màximes de garanties nutricionals.

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com