



*alimenta la teva vida solidàriament
alimenta tu vida solidariamente
enrich your life by helping others*

El 5 de juny és el Dia Mundial del medi ambient, una data que ens recorda que cadascú de nosaltres podem fer quelcom per tenir cura de la Terra i convertir-nos en **agents del canvi**. Per això des de **Cuina Justa** impulsem el productes de producció pròpia conreats als nostres horts del Parc Agrari del Baix Llobregat, i treballem amb proveïdors de locals i proximitat, a més de promoure accions en reclatge i hem establir protocols per **reduir el consums innecessaris** tot per reduir la empremta ecològica! **Petites accions sumen, uneix-te tú també!**



Menú Basal Arenal Juny

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

4

5

6

7

Patata amb bròquil i pastanaga

Amanida de farfalle

Crema de pastanaga

Arròs tres delícies

Amanida de cigrons amb verdures

Croquetes de bacalla i amanida
(enciam, olives, col llombarda)

Vedella a la jardinera

Pollastre al forn amb verdures

Peix fresc de la llotja de Vilanova amb
amanida (enciam, olives, col llombarda)

Truita de patata amb amanida
(enciam, olives, col llombarda)

Fruita de temporada

logurt natural

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

10

11

12

13

14

FESTIU

Fideuà del mar

Mongetes estofades amb verdures

Arròs **integral** amb salsa de tomàquet

Amanida russa

Pollastre rostit amb samfaina i amanida
(enciam, tomàquet, brots de soja)

Ous durs amb tomàquet i amanida
(enciam, olives, amanida xinesa)

Gall d'indi amb albergínia, carbassó

Bacalla al forn amb amanida
(enciam, pastanaga, olives)

Fruita de temporada

logurt natural

Fruita de temporada

Fruita de temporada

17

18

19

20

21

Trinxat de col

Paella a la marinara

Empedrat de cigrons

Amanida de cuscús

Pollastre al forn amb amanida
(enciam, espinacs, blat de moro)

Wok de gall d'indi amb verdures

Truita d'espinacs i patates amb amanida
(enciam, espàrrec, pastanaga)

Lluç al forn amb salsa verda

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt natural

Fruita de temporada

Menú fi de Curs



Verdures ecològiques del nostre propi hort "Cal Tudela"
Ingredients de proximitat i Km 0
Alimentació Mediterrània i saludable



Cal potenciar



- El consum de **lactis sense sucres afegits**, principalment en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- El consum d'**aigua** com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. S'ha de beure entre 8 i 10 gots al dia.
- El consum de **verdures i hortalisses** en el 1r plat en forma d'amanides o de verdura cuita o com a guarnició del 2n plat dels diferents àpats.
- La presència de **pa** i altres farinacis (millor si són integrals) en els diferents àpats.
- Cal realitzar un mínim de 60 minuts diaris d'**activitat física** moderada (caminar a bon pas, anar amb bicicleta) o intensa (córrer, saltar a la corda, practicar esports).



Cal reduir

- Les **begudes refrescants** (coles, llimonades i taronjades), prioritzant el consum d'aigua com a beguda principal i completar aquesta ingesta de líquids amb suc de fruita i de fruita fresca.
- La **brioixeria** i la pastisseria (pastissos, canyes de xocolata, croissants, magdalenes...)
- Les **cremes de xocolata**, mousses i d'altres com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid, **fast food** (frankfurt, pizza, hamburguesa).
- Així com el **sedentarisme** i l'excés d'activitats de pantalla (televisió, ordinador, consoles, etc).



Plats	Ingredients
Amanida de llegums	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet
Amanida de arròs	Pèsols, tomàquet, pernil dolç i blat de moro
Amanida d'estiu	Patata, tomàquet, mongetes verdes
Amanida de cous cous y verdures	Carbassó, tomàquet, panses, julivert, pastanaga, olivas verdes
Amanida de pasta	Pastanaga, blat de moro, tonyina i olives.
Arròs tres delícies	Pèsols, pernil dolç i truita.
Arròs del Delta	Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda
Arròs amb verdures	Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet
Crema de pastanaga	Pastanaga, bròquil, ceba, patata, carbassó.
Crema de carbassa	Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures
Verdures de temporada	Mongetes verdes, pastanaga, carbassó,
Empedrat	Pastanaga, tomàquet, i olives negres.
Fideuà del mar	Sofregit, musclos, sèpia
Lluç a la marinera	Morralla, ceba, tomàquet, pèsols, musclos i maicena.
Samfaina	Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet.
Pastís de verdures	Pebrot, ceba, carbassó, ou, formatge
Paella a la marinera	sèpia, musclos i potón
Salsa de tomàquet	Ceba, tomàquet i pastanaga.
Salsa de ceba	Ceba, llet i maicena.
Salsa de llimona	Brou de gall dindi, ceba, llimona
Salsa napolitana	Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot
Vichyssoise	Porro, ceba, patata, brou de verdures.
Wok de gal d'indi i verdures	Ceba, pastanaga, carbassó, pebrot verda, mongetes verdes

