



Gastronomia amb Cor

Menú BASAL DESEMBRE 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
Macarrons integrals amb salsa napolitana	Estofat de llenties amb verdures (bròquil, carbassó, pebrot i ceba)	Coliflor i patata amb beixamel	Crema de porro	FESTIU
Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre al romaní amb amanida (enciam i pastanaga)	Lluç amb salsa verda	Gall dindi amb salsa de xampinyons	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
8	9	10	11	12
FESTIU	Menestra de verdures (coliflor, mongeta tendra, pastanaga i carbassó)	Sopa de fideus integrals amb brou de verdures i au	Arròs del Delta amb verdures (carbassà, carbassó, bròquil)	Crema de pèsols
	Truita de patates amb amanida (enciam i cogombre)	Hamburguesa vegetal amb cebà caramel·litzada i amanida (enciam i olives)	Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Bròquil amb patata al allet	Lenties estofades amb verdures de temporada (carbassà, pastanaga i ceba)	Arròs amb salsa de tomàquet	Menu de Nadal	
			Sopa de Nadal	
			Pollastre a la catalana	
Nuggets vegetals amb amanida (enciam i cogombre)	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Bacallà al forn amb salsa d'anet i amanida (enciam i olives)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Pa de pessic i torrons	

Bones vacances de Nadal !



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 ultraprocesats. 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 desembre: La coliflor



La **coliflor** és una hortalissa de la família de les crucíferes (és cosina de la col i del bròquil). Conté nutrients molt importants com els **folats** i el **potassi**. Aquests ens ajuden al bon funcionament del sistema immunitari, del sistema nerviós i dels músculs. Així que menjarem molta coliflor per no posar-nos malalts, aprendre moltes coses noves i estar ben forts!