



Gastronomia amb Cor

Menú llar d'infant Mireia 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	Crema de verdures de temporada
			Sopa de Nadal	
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)	Pollastre a la catalana	Salejat de gall dindi amb verdures (ceba, pebrot, carbassó) i amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Pa de pessic i torrons	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro, pastanaga)				
Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)				
Fruita de temporada				
BERENARS				
Amanida de fruita	Fruita i iogurt	Fruita amb bastonet de pa	Entrepà de formatge	Llet amb bastonet de pa

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!