



Gastronomia amb Cor

Menú triturat 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
Triturat de verdures i salmó (pastanaga, tomàquet, patata)	Triturat de verdures i lleties amb verdures (bròquil, carbassó, patata)	Triturat de verdures i lluç (carbassó, coliflor, patata)	Triturat de verdures i gall dindi (porro, pastanaga i patata)	FESTIU
Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	
8	9	10	11	12
FESTIU	Triturat de verdures i bacallà (mongeta tendra, carbassó i patata)	Triturat de verdures i gall dindi (ceba, pastanaga, patata)	Triturat de verdures i salmó (carbassa, carbassó, patata)	Triturat de vedures i pollastre (pèsols, ceba, patata)
	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	Triturat de fruita
15	16	17	18	19
Triturat de verdures i au (bròquil, carbassó, patata)	Triturat de verdures i lleties (carbassa, pastanaga i patata)	Triturat de verdures i bacallà (tomàquet, ceba i patata)	Triturat de verdures i pollastre (pastanaga, porro, patata)	Triturat de verdures i gall dindi (pebrot, carbassó i patata)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	Triturat de fruita
22	23	24	25	26
Triturat de verdures i lluç (pesòls, carbassó i patata)				
Triturat de fruita				

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!