



Gastronomia amb Cor

Menú Triturat GENER 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
5	6	7	8	9
Festiu	Festiu	Triturat de verdures i pollastre (pèsols, ceba, patata)	Triturat de verdures i llenties (bròquil, carbassó, patata)	Triturat de verdures i bacallà (pebrot, tomàquet i patata)
		logurt natural	Triturat de fruita	Triturat de fruita
12	13	14	15	16
Triturat de verdures i lluç (pastanaga, carbassa, patata)	Triturat de verdures i pollastre (pebrots, carbassó, patata)	Triturat de verdures i salmó (pastanaga, tomàquet i patata)	Triturat de verdures i gall dindi (carbassó, xampinyons, patata)	Triturat de verdures i llenties (ceba, pastanaga, patata)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	Triturat de fruita
19	20	21	22	23
Triturat de verdures i bacallà (pèsols, espinacs, patata)	Triturat de verdures i gall dindi (ceba, xampinyons, patata)	Triturat de verdures i lluç (pastanaga, carbassó, patata)	Triturat de verdures i mongetes blanques (tomàquet, pastanaga, patata)	Triturat de verdures i pollastre (col, ceba, patata)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	Triturat de fruita
26	27	28	29	30
Triturat de verdure i lluç (mongeta tendra, carbassó, patata)	Triturat de verdures i mongetes blanques (col, pastanaga, patata)	Triturat de verdures i au (pèsols, pastanaga, patata)	Triturat de verdures i pollastre (ceba, xampinyons, patata)	Triturat de verdures i bacallà (carbassó, pastanaga, patata)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	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 gener: La taronja



La **taronja** és una fruita del grup dels cítrics molt rica en vitamina C. Aquesta vitamina C és essencial per al creixement i reparació del nostre cos i té un gran poder antioxidant per mantenir les nostres cèl·lules sanes. El nostre cos no fabrica aquesta vitamina... així que haurem de menjar molta fruita per poder tenir-ne suficient!