



Gastronomia amb Cor

Menú BASAL 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	Festiu	Espirals integrals amb salsa de formatge	Arròs melós amb verdures (carbassó, ceba, pèsols)
			Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Bacallà a la biscaïna
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de pastanaga	Cigrons estofats amb hortalisses (pebrots, carbassó, pastanaga)	Arròs amb salsa de tomàquet	Verdures saltejades (carbassó, carbassa, patata, xampinyons)	Macarrons integrals amb salsa pesto
Truita d'espínacs i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi amb salsa mediterrània (ceba, tomàquet i olives)	Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Crema de verdures de temporada	Pasta amb salsa napolitana	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Guisat de mongetes blanques amb verdures (pastanaga, carbassó i tomàquet)	Trinxat de col i patata
Nuggets vegetals amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi amb salsa de xampinyons (ceba, pastanaga, xampinyons)	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç a la marinera amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre a la catalana
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta tendre amb patata	Sopa garbure (brou d'au, col, pastanaga, naps i mongetes blanques)	Pèsols amb pastanaga i patata	Arròs amb xampinyons (sofregit de tomàquet i ceba amb xampinyons)	Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Botifarra amb amanida (enciam i olives) Jornada gastronòmica d'Occitània 	Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre rostí amb romaní i amanida (enciam i pastanaga)	Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)
Fruita de temporada	Caillé au miel (quallada amb mel)	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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 ultraprocessats. 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!