



Gastronomia amb Cor

Menú BASAL MARÇ 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
2	3	4	5	6
Mongeta amb patata	Sopa de verdures i au amb estrelles	Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	Arròs amb xampinyons (sofregit de tomàquet i ceba amb xampinyons)	Pèsols amb pastanaga i patata
Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Mandonguilles mixtes a la cassola	Hamburguesa coliflor i formatge amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre rostit amb romaní i amanida (enciam i pastanaga)	Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Crema de verdures de temporada	Mongetes vermelles estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	Saltejat de verdures i quinoa (ceba, pastanaga, carbassa)	Fideuà de verdures (porro, pebrots vermell i verd, pastanaga)	Bròcoli i patata al allet
Truita de patates i ceba amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i blat de moro)	Cigrons a la Catalana (all, julivert i ous)	Lluç arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)	Salsitxes d'au al forn amb pisto
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural
16	17	18	19	20
Espirals integrals amb salsa de formatge	Llenties amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Arròs melós amb verdures (bròquil, carbassó, ceba, pèsols)	Vichyssoise	Minestra de verdures (coliflor, carbassa, pèsols i mongeta tendra)
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i cogombre)	Bacallà a la biscaïna	Pollastre a la catalana	Daus de porc estofats (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons, patata)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga	Macarrons integrals amb salsa pesto	Trinxat de col i patata	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb hortalisses (pebrots, carbassó, pastanaga)
Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga)	Gall dindi amb salsa mediterrània (ceba, tomàquet i olives)	Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
30	31	1	2	3

Bona setmana santa!



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 març: Les Maduixes



Les **maduixes** són una fruita molt dolça i suculenta. Tenen uns alts nivells d'**antioxidants** que les fan molt beneficioses per a la salut. Són riques en nutrients essencials com la **vitamina C**, el **manganès** i la **fibra dietètica**. Per tant, són ideals per reforçar el nostre sistema immunitari, protegir les cèl·lules i millorar la salut digestiva. A més, són extremadament versàtils a la cuina. Es poden consumir fresques, en melmelades, batuts, pastissos i altres postres, combinant perfectament amb ingredients com la xocolata negra, el iogurt o el formatge fresc!