



Gastronomia amb Cor

Menú hipocalòric Pedagogium cos FEBRER



+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
Crema de verdures de temporada	Verdures estofades (carbassó, pastanaga i ceba)	Saltejat de verdures (ceba, pastanaga, carbassa)	Bròcoli i patata al allet	Verdures de temporada ala forn
Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre a la planxa amb amanida verda	Gall dindi a la jardinera	Lluç al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Verdures de temporada al forn	Llenties amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Arròs melós amb verdures (bròquil, carbassó, ceba, pèsols)	Crema de pèsols	Minestra de verdures (coliflor, carbassa, pèsols i mongeta tendra)
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i cogombre)	Bacallà a la biscaïna	Salsitxes d'au al forn amb amanida (enciam i olives)	Daus de gall dindi estofats (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons, patata)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	DIJOURS GRAS Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Festiu	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de verdures i au	Verdures saltejades (bròcoli, carbassó, carbassa, patata, xampinyons)	Wok de verdures
	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Salmó amb salsa d'anet	Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó, pebrots)	Pollastre en salsa agredolça
	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	ANY NOU XINÈS Mandarina
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga	Sopa de verdures i au	Guisat de verdures (pastanaga, carbassó i tomàquet)	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Trinxat de col i patata
Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	Llenties amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç a la marinera	Gall dindi a la catalana
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	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 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 febrer: Els calçots



Els **calçots** són una varietat de cebes tendres. Són rics en vitamines, minerals i fibra. Tots sabem que els podem menjar a les calçotades dels diumenges, però no és l'única manera d'introduir-los a la nostra dieta. També els podem cuinar al forn, fer truites o remenats de calçots o utilitzar-los per fer arrossos i cremes de verdures!