



Gastronomia amb Cor

## Menú s/lactosa 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                           | Mongetes vermelles estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) | Saltejat de verdures i quinoa (ceba, pastanaga, carbassa)                 | Bròcoli i patata al allet   | Macarrons integrals amb salsa napolitana                              |
| Truita de patates i ceba amb amanida (enciam i cogombre) | Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i blat de moro)       | Cigrons a la Catalana (all, julivert i ous)                               | Gall dindi a la jardinera   | Lluç arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)                      |
| Fruita de temporada                                      | Fruita de temporada  | logurt sense lactosa  | Fruita de temporada   | Fruita de temporada   |
| 9  | 10   | 11  | 12  | 13  |
| Espirals integrals amb salsa de tomàquet                 | 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 porc estofats (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons, patata) |
| Fruita de temporada                                      | Fruita de temporada  | logurt sense lactosa  | DIJOUS GRAS<br>Fruita de temporada                                    | Fruita de temporada   |
| 16   | 17   | 18  | 19  | 20  |
| Festiu   | Arròs amb salsa de tomàquet  | Sopa de verdures i au amb estrelles                                       | Verdures saltejades (bròcoli, carbassó, carbassa, patata, xampinyons) | Rotlles de primavera amb amanida verda                                |
|  | 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<br>ANY NOU XINÈS                         |
|  | Fruita de temporada  | logurt sense lactosa  | Fruita de temporada   | Mandarina   |
| 23   | 24   | 25  | 26  | 27  |
| Crema de pastanaga                                       | Sopa de verdures i au amb estrelles                                    | Guisat de mongetes blanques amb 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)      | Nuggets vegetals amb amanida (enciam i 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 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 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!