



Gastronomia amb Cor

Menú baix fructosa

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 ceba amb xampinyons) | Pèsols amb pastanaga i patata |
| Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre) | Mandonguilles mixtes al forn amb amanida verda | Truita francesa amb amanida verda | Pollastre rostit amb romaní i amanida verda | 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) | Patata al vapor |
| 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 verda | Salsitxes d'au al forn amb amanida verda |
| 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 (ceba, carbassó, pastanaga) | Arròs melós amb verdures (bròquil, carbassó, ceba, pèsols) | Vichyssoise | Minestra de verdures (carbassa, carbassó, pèsols i mongeta tendra) |
| Truita francesa amb amanida verda | Nuggets vegetals amb amanida (enciam i cogombre) | Bacallà al forn amb amanida verda | Pollastre al forn amb amanida verda | Daus de porc estofats (ceba, 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 | Patata al vapor | Arròs del Delta bullit | 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 al forn amb amanida verda | Salmó a la llimona amb amanida verda | Pollastre arrebossat amb amanida verda |
| 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 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 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!