



Gastronomia amb Cor

Menú hipocalòric especial

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
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Mongeta amb patata	Sopa de verdures i au	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)	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i olives)	Truita francesa 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
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Crema de verdures de temporada	Verdures de temporada al vapor	Saltejat de verdures (ceba, pastanaga, carbassa)	Verdures de temporada al vapor	Bròcoli i patata al allet
Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Lluç al forn 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
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Verdures de temporada al vapor	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)	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)	Bacallà al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)	Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Crema de pastanaga	Verdures de temporada al vapor	Trinxat de col i patata	Arròs amb salsa de tomàquet	Verdures de temporada al vapor
Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga)	Gall dindi al forn amb amanida (enciam i cogombre)	Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

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!