



Gastronomia amb Cor

Menú TRITURAT 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 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Triturat de verdures amb lluç (carbassó, mongeta amb patata)	Triturat de verdures amb au (pastanaga, ceba, patata)	Triturat de verdures amb lleties (carbassó, pastanaga i ceba)	Triturat de verdures amb pollastre (ceba, xampinyons i patata)	Triturat de verdures amb bacallà (pèsols, pastanaga i patata)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	Triturat de fruita
9	10	11	12	13
Triturat de verdures amb bacallà (carbassa, coliflor i patata)	Triturat de verdures amb pollastre (carbassó, ceba i patata)	Triturat de verdures amb cigrons (pastanaga, carbassa i patata)	Triturat de verdures amb lluç (porro, pebrots vermell i patata)	Triturat de verdures amb au (bròcoli carbassó i patata)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	logurt natural
16	17	18	19	20
Triturat de verdures amb lluç (pastanaga, carbassó i patata)	Triturat de verdures amb lleties (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Triturat de verdures amb bacallà (carbassó, pèsols i patata)	Triturat de verdures i pollastre (porro, carbassó i patata)	Triturat de verdures i porc (coliflor, carbassa i patata)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	Triturat de fruita
23	24	25	26	27
Triturat de verdures amb lluç (pastanaga, ceba i patata)	Triturat de verdures amb lleties (carbassa, carbassó, pastanaga)	Triturat de verdures amb gall dindi (col, pastanaga i patata)	Triturat de verdures amb salmó (carbassa, ceba i patata)	Triturat de verdures amb pollastre (pebrots, carbassó i patata)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	logurt natural	Triturat de fruita	Triturat de fruita
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!