



Gastronomia amb Cor

Menú BASAL
Abril
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
30	31	1	2	3
SETMANA SANTA				
6	7	8	9	10
FESTIU	Crema de verdures de temporada	Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols, pastanaga)	Fideuà de verdures	Pèsols guisats (ceba, all, pastanaga, tomàquet)
	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i olives)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i tomàquet)	Bacallà al forn amb pisto	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Pasta amb salsa de formatge	Llenties amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Vichyssoise	Arròs melós amb salsa de tomàquet	Macarrons integrals amb salsa pesto Jornada internacional d'Itàlia
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Salsitxes d'au al forn a les fines herbes amb amanida (enciam i blat de moro)	Cigrons estofats a la catalana (ous, all i julivert)	Peix arrebossat amb amanida (enciam i olives)	Gall dindi cacciadore (ceba, tomàquet i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Mongeta tendra amb patata	Crema de pastanaga	Cigrons estofats amb verdures	Sopa de lletres SANT JORDI	Paella vegetal
Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga)	Daus de gall dindi amb salsa de xampinyons	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Llibrets de pollastre amb amanida (enciam i tomàquet)	Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Crema catalana	Fruita de temporada
27	28	29	30	1
Crema de carbassa	Amanida de pasta integral (olives, tomàquet, pastanaga)	Coliflor i patata gratinats amb beixamel	Arròs amb pèsols (sofregit, pèsols)	FESTIU
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i tomàquet)	Bacallà al forn amb salsa verda amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre amb fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	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 d'abril: Els espàrrecs



Els **espàrrecs** són un aliment saludable i versàtil, conegut pel seu alt valor nutricional i els seus beneficis per a la salut. Contribueix a la millora del sistema digestiu, la protecció cardiovascular i el reforç del sistema immunològic. També contribueixen a mantenir la pell sana gràcies a la seva **capacitat antioxidant** i al seu contingut en **vitamines**.

Tenim espàrrecs verds i blancs. Els verds són els més coneguts i tenen un sabor més intens, mentre que els blancs, que es cultiven sota terra per evitar la fotosíntesi, són més suaus.