



Gastronomia amb Cor

Menú BASAL MARÇ MARIUS TORRES



+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
Trinxat de carbassa i patata	Sopa de verdures i au amb estrelles	Pèsols amb pastanaga i patata	Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)	Mandonguilles mixtes a la cassola amb amanida (enciam i tomàquet)	Pasta integrals amb bolonyesa de soja texuritxada	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre rostit amb romaní i amanida (enciam i pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Arròs del Delta amb verdures	Macarrons integrals amb salsa napolitana	Bròcoli amb pastanaga i patata	Crema de verdures de temporada	Mongetes vermelles estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i blat de moro)	Cigrons a la Catalana (all, julivert i ous)	Pizza Cuina Justa (tomàquet, carbassó i formatge) amb amanida (enciam i olives)	Sípia fresca estofada amb patata	Truita de bledes i patates amb amanida (enciam i blat de moro)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
16	17	18	19	20
Espirals integrals amb salsa de formatge	Llenties amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Arròs melós amb verdures (bròquil, carbassó, ceba, pèsols)	Minestra de verdures (coliflor, carbassa, pèsols i mongeta tendra)	Vichyssoise
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida (enciam i cogombre)	Bacallà a la marinera amb amanida (enciam i olives)	Salsitxes d'au al forn amb pisto	Daus de porc estofats (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons, patata)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Fideuà de mariscs (musclos, sípia, calamars)	Cigrons estofats amb hortalisses (pebrots, carbassó, pastanaga)	Crema de pastanaga	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Mongeta tendra amb patata
Salmó al forn amb llimona amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita de formatge i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi amb salsa mediterrània (ceba, tomàquet i olives)	Llenties estofades amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	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!