



Gastronomia amb Cor

Menú BASAL

Jacint Verdaguer

FEBRER



+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
Crema de verdures de temporada	Estofat de sípia i patata	Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	Arròs del Delta amb verdures (ceba, pastanaga, carabassa)	Bròcoli amb pastanaga i patata
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Peix fresc amb amanida (enciam i pastanaga)	Mandonguilles mixtes a la cassola amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
9	10	11	12	13
Sopa d'au i verdures amb estrelles	Llenties amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Arròs amb tomàquet	Trinxat de carbassa i patata	Crema de pèsols i carbassó
Truita de patates i ceba amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i cogombre)	Bacallà arrebossat amb amanida (enciam i olives)	Salsitxes d'au al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Tortel·linis amb salsa napolitana
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	DIJOURS GRAS Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
FESTIU	Crema de pastanaga	Cigrons estofats amb hortalisses (pebrots, carbassó, pastanaga)	Sopa de verdures i au amb fideus	Rotlles de primavera
	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Estofat de porc a la jardinera	Pollastre en salsa agredolça
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	ANY NOU XINÈS Taronja
23	24	25	26	27
Macarrons integral amb salsa de formatge	Crema de carbassó	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Guisat de mongetes blanques amb verdures (pastanaga, carbassó i tomàquet)	Verdures rostides (bròcoli, carbassa, pastanaga, xampinyons)
Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi amb salsa de xampinyons (ceba, pastanaga, xampinyons)	Lluç a la marinera amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre amb patata panadera	Pizza Cuina Justa (tomàquet, carbassó i formatge) amb amanida (enciam i olives)
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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 de febrer: Els calçots



Els **calçots** són una varietat de cebes tendres. Són rics en vitamines, minerals i fibra. Tots sabem que els podem menjar a les calçotades dels diumenges, però no és l'única manera d'introduir-los a la nostra dieta. També els podem cuinar al forn, fer truites o remenats de calçots o utilitzar-los per fer arrossos i cremes de verdures!