



Gastronomia amb Cor

Menú s/lactosa

Charlie Rivel

MARÇ



+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 bròquil amb crostons de pa 	Espinacs i patata al vapor	Sopa de verdures amb galets 	Mongetes blanques estofades amb hortalisses (ceba, tomàquet, pastanaga, carbassó)	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Salsitxes d'au al forn amb fines herbes i amanida (enciam i amanida xinesa) 	Pollastre al forn amb salsa de xampinyons	Estofat de porc amb verdures (ceba, pastanaga, xampinyons i patates)	Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) 	Salmó en salsa de porros
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt SENSE LACTOSA 	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Carbassa i patata al forn	Crema de carbassó amb crostons de pa 	Estofat de llenties amb verdures de temporada (mongeta tendre, pastanaga, ceba)	Trinxat de col i patata	Arròs amb carbassa (sofregit, carbassa)
Fideuà de marisc (calamar, sípia i musclos) 	Pollastre al forn amb patata panadera	Truita francesa amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga) 	Bacallà arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) 	Mandonguilles vegetals en salsa
Fruita de temporada	logurt SENSE LACTOSA 	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga i ceba amb crostons de pa 	Arròs amb salsa de tomàquet	Verdures rostides (patata, carbassó, pastanaga, carbassa, xampinyons)	Mongetes guisades amb hortalisses (carbassó, tomàquet, ceba i pastanaga)	Sopa de verdures amb galets
Lluç arrebossat amb amanida (enciam i amanida xinesa) 	Truita francesa amb amanida (enciam, remolatxa i olives) 	Pollastre a la catalana amb orellanes i prunes 	Nuggets vegetals amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) 	Estofat de porc a la jardineria
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt SENSE LACTOSA 	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Pèsols saltejats amb ceba, pastanaga, bolets i patata	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet 	Arròs amb xampinyons (sofregit de pebrots, xampinyons)	Cigrons a la catalana (ous, all i julivert) 	Crema de carbassa amb crostons de pa
Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i amanida xinesa) 	Truita de carbassó amb amanida (enciam, remolatxa i olives) 	Bacallà amb ratatouille 	Pollastre al forn amb fines herbes i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Pizza Cuina Justa (tomàquet i formatge) amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt SENSE LACTOSA 	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!