



Gastronomia amb Cor

Menú basal Vila olímpica 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	Mongetes vermelles estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	Trinxat de col i patata	Arròs amb salsa de tomàquet	Bròcoli amb pastanaga i patata
Tortel·linis amb salsa napolitana	Truita de carbassó amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i blat de moro)	Peix fresc amb amanida (enciam i pastanaga)	Llenties estofades amb verdures (carbassó, carbassa i ceba)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Espirals integral amb salsa de formatge	Minestra de verdures (coliflor, pastanaga, patata i mongeta tendra)	Arròs del Delta amb verdures (ceba, pastanaga, carbassa)	Cigrons estofats amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Crema de carbassa
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Estofat de porc (ceba, pastanaga, tomàquet)	Bacallà amb salsa d'anet amb amanida (enciam i olives)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre a la biscaïna
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
FESTIU	Arròs melós amb verdures (bròquil, carbassó, ceba, pèsols)	Crema de pastanaga	Mongeta tendre amb patata	Rotlles de primavera
	Salmó amb salsa de porro i nata amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita de formatge i xampinyons amb amanida (enciam i blat de moro)	Llenties estofades amb verdures (ceba, bròcoli, pastanaga)	Pollastre en salsa agredolça a part
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	ANY NOU XINÈS Taronja
23	24	25	26	27
Crema de verdures de temporada	Sopa de verdures amb estrelles	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Pèsols amb pastanaga i patata	Verdures rostides (bròcoli, carbassó, carbassa, pastanaga,
Truita de patates i ceba amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi a la jardinera	Lluç a la marinera amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)	Cigrons a la Catalana (all, julivert i ous)
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!