



Gastronomia amb Cor

Menú BASAL MARÇ VILA OLÍMPICA



+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 col i patata	Crema de verdura de temporada	Fideuà de mariscs (sípia, calamars, musclos)	Arròs amb xampinyons (sofregit de tomàquet i ceba amb xampinyons)	Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)	Goulash de porc (ceba, pebrots pastanaga, patata)	Cigrons a la Catalana (all, julivert i ous)	Pollastre rostit amb romaní i amanida (enciam i pastanaga)	Truita de carbassa amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Crema de verdures de temporada	Verdures rostides (bròquil, carbassó, carbassa, pastanaga, xampinyons)	Mongetes vermelles estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	Paella vegetal (sofregit, pèsols, carbassó, mongeta tendra)	Bròquil amb pastanaga i patata
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita de carbassó amb amanida (enciam i cogombre)	Estofat de sípia fresca amb patata	Canelons de carn amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
16	17	18	19	20
Llenties amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Trinxat de carbassa i patata	Arròs melós amb verdures (bròquil, carbassó, ceba, pèsols)	Espirals integral amb salsa de formatge	Crema de porros i carbassó
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i pastanaga)	Bacallà al forn amb salsa d'anet	Pollastre rostit amb amanida (enciam i cogombre)	Hamburguesa mixta en salsa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb hortalisses (pebrots, carbassó, pastanaga)	Crema de pastanaga	Macarrons integrals amb salsa pesto	Mongeta tendre amb patata
Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi amb salsa mediterrània (ceba, tomàquet i olives)	Truita de formatge i xampinyons amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)	Llenties estofades amb verdures (ceba, bròquil, 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!