



Gastronomia amb Cor

Menú proposta sopars 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
Crema de verdures de temporada	Amanida de tomàquet i cogombre	Carxofes i patates al forn	Mongeta tendra estofada amb tomàquet	Amanida d'hivern
Truita de patata i carbassó	Salmó amb espàrrecs a la planxa	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i pastanaga)	Lluç al forn amb patata panadera	Escudella
logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural
9	10	11	12	13
Amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet	Sopa minestrone	Espinacs a la catalana	Amanida de llenties amb verdures de temporada	Crema de col llombarda
Hamburguesa a la planxa amb puré de moniato	Ous estrellats amb patates al forn	Verat en escabetx amb patata bullida	Torrada de formatge i pernil	Saltat de tofu amb verdures i salsa de soja
logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Amanida de tomàquet i pastanaga	Crema de verdures de temporada	Pa integral amb hummus i verdures a la planxa	Amanida verda (enciam, pastanaga i blat de moro)	Amanida d'espinacs tendres amb ous, vinagreta de mel, nous i avellanes
Lasanya vegetal d'albergínia	Cuscús amb verdures rostides, cigrons, i pollastre	Estofat de sípia amb estragó	Curri verd de tofu amb arròs basmati	Pizza casera
logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural
23	24	25	26	27
Amanida verda	Amanida tèbia de quinoa i verdures	Sopa de peix amb fideus integrals	Carxofes al vapor amb all i oli	Crema de calçots
Fritatta de bledes i formatge	Hamburguesa vegetal amb amanida verda	Daurada amb verdures al papillote	Torrada d'hummus i escalivada	Gratinat de pasta amb salsa bolonyesa
logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
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!