



Gastronomia amb Cor

Menú proposta sopar 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
Amanida de pastanaga i taronja	Verdures d'hivern rostides	Amanida verda amb nous torrades	Crema de pastanaga amb comí	Amanida de patata amb herbes fresques
Conill al allet amb patata panadera	Curri verd de tofu amb arròs basmati	Llenties i quinoa saltejada amb verdures de temporada	Ous remenats amb torrades de pa integral	Pollastre al forn amb amanida verda
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Crema de moniato	Verdures a la planxa	Amanida verda	Sopa de verdures amb estrelles	Amanida de remolatxa rostida
Tacos de pollastre amb salsa verda	Llenties estofades a la riojana	Pastel de patata amb soja texturitzada	Verat en escabetx amb amanida verda	Arròs integral al la cubana amb ous al plat
logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural
16	17	18	19	20
FESTIU	Verdures d'hivern a la planxa	Amanida d'escarola	Carxofes i patates al forn	Mongeta tendra estofada amb tomàquet
	Mandonguilles a la cassola	Espaguetis integral amb bolonyesa de pollastre	Peix arrebossat amb amanida de tomàquet	Hamburguesa de cigrons i quinoa amb amanida verda
	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural
23	24	25	26	27
Arròs cremós de bolets	Croquetes de moniato i pamesà	Crema de col llombarda	Espinacs a la catalana	Pasta amb salsa de tomàquet i formatge rallat
Pollastre al ast amb espàrrecs	Salmó amb amanida de tomàquet	Torrada d'hummus i escalivada	Quiche de ceba amb amanida verda	Musclos al vapor amb all i julivert
Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural

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!