



Gastronomia amb Cor

Menú s/lactosa DESEMBRE

Pere IV



+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
1 Arròs amb xampinyons (sofregit de ceba, pebrots i tomàquet amb xampinyons)	2 Coliflor i patata al vapor	3 Mongetes blanques estofades (pastanaga, pebrot verd, tomàquet i ceba)	4 Pasta amb salsa napolitana	5 Crema de carbassa
6 Truita de patates amb amanida (enciam i blat de moro)	7 Gall dindi amb salsa de pastanaga i ceba amb amanida (enciam i olives)	8 Lluç amb salsa verda amb amanida (enciam i cogombre)	9 Pollastre al romaní amb amanida (enciam i pastanaga)	10 Llenties saltejades amb quinoa
11 Fruita de temporada	12 Fruita de temporada	13 Fruita de temporada	14 Fruita de temporada	15 logurt sense lactosa
16	17	18	19	20
FESTIU	21 Espirals integrals amb salsa de tomàquet	22 Carbassa i patata al forn	23 Arròs amb salsa de tomàquet	24 Llenties guisades (pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet)
	25 Bacallà a la marinera amb amanida (enciam pastanaga)	26 Cigrons estofats (pastanaga, pebrot verd, tomàquet i ceba)	27 Daus de porc estofats amb ceba, pastanaga i xampinyons	28 Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i cogombre)
	29 Fruita de temporada	30 Fruita de temporada	31 logurt sense lactosa	32 Fruita de temporada
1 Crema de pèsols	2 Arròs del Delta amb hortalisses de temporada (porro, carbassa i carbassó)	3 Cigrons amb espinacs	4 Mongeta tendra amb patata	5 Sopa de Nadal amb galets
6 Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	7 Saltejat de gall dindi i verdures amb amanida (enciam i cogombre)	8 Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	9 Peix fresc amb amanida (enciam i olives)	10 Soja texturitzada a la catalana amb orellons i panses
11 Fruita de temporada	12 Fruita de temporada	13 Fruita de temporada	14 Fruita de temporada	15 Postre de soja amb xocolata

Bones vacances de Nadal !



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 deis 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 us per fregir sigui inviabl, es pot utilitzar oli d'oliva o l'oli de gira-sol alt oleic.



L'aigua és sempre la millar opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic.

Cal beure'n sovint en qualsevol moment del 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 ultraprocesats. 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 desembre: La coliflor



La **coliflor** és una hortalissa de la família de les crucíferes (és cosina de la col i del bròquil). Conté nutrients molt importants com els **folats** i el **potassi**. Aquests ens ajuden al bon funcionament del sistema immunitari, del sistema nerviós i dels músculs. Així que menjarem molta coliflor per no posar-nos malalts, aprendre moltes coses noves i estar ben forts!