



Gastronomia amb Cor

Proposta de sopars

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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Card a la navarresa	Arrós pilaf	Pasta amb salsa de carbassa gratinada	Amanida amb escarola, panses i avellanes	Sopa d'au amb estrelles
Bacalao arrebossat amb amanida verda	Saltejat de tempeh amb verdures d'hivern	Conill al allet amb amanida verda	Truita de patata i ceba	Pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet i xampinyons
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Lasanya d'espincas i beixamel	Quinoa tres delícies (ou, pèsols i pebrot vermell)	Hamburguesa vegetal amb patates al forn i amanida verda	Carbassa i moniato al forn	Crema de bròcoli
Llom de porc amb poma rostida	Salmó a la planxa amb amanida verda		Pollastre a la biscaïna	Ous estrellats amb bolets i torrades integrals
<b>FESTIU</b>				
Sorbet de fruits vermells	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Amanida verda amb verdures d'hivern (pastanaga, nap, remolatxa)	Espinacs saltejats	Pasta integral amb salsa pesto	Crema de carxofa	Pastanaga amb nata
Filet de daurada al forn amb patata, all i julivert	Falafel amb salsa de iogurt	Estofat de gall dindi amb verdures	Pollastre arrebossat al forn amb amanida verda	Truita de bledes i patata i amanida verda
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada

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 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 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!