



Gastronomia amb Cor

Proposta sopars

GENER

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
5	6	7	8	9
Festiu	Festiu	Festiu	Amanida d'hivern (pastanaga, col, poma, enciam)	Macarrons integrals amb salsa cremosa de bledes i bolets
			Bonítol al forn amb patates rostides	Hamburguesa vegetal amb amanida verda
			logurt natural	logurt natural
12	13	14	15	16
Sopa minestrone	Saltejat de verdures amb quinoa	Crema de bròquil	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i formatge rallat	Risotto amb carxofes
Calamars fregits amb amanida verda	Mandonguilles de mongetes vermelles a la cassola	Ous estrellats amb patates al forn	Pollastre amb llimona i farigola amb amanida de espinacs	Salmó amb costra d'ametlles i amanida verda
logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural
19	20	21	22	23
Sopa de ceba gratinada	Verdures al forn amb comí (pastanaga, moniato, ceba, coliflor)	Crema de carbassa i moniato	Sopa de minestra amb estrelles	Torrada amb tàrtar de tomàquet
Llom de porc rostit amb poma	Cigrons amb arròs i bolets	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)	Conill a la vinagreta amb amanida d'escarola	Estofat de sípia amb estragó
Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
26	27	28	29	30
Macarrons integrals amb salsa pesto rosso	Crema de calçots	Amanida d'espinacs tendres amb formatge de cabra, vinagreta de mel, nous i avellanes	Curri de tofu i verdures amb llet de coco i arròs basmati	Bròquil amanit amb vinagreta d'avellanes
Papillote de lluç amb pèsols	Ous remenat amb tomàquet i all i torrada de pa integral	Pollastre a la planxa amb patates rostides		Hamburguesa a la planxa amb puré de moniato
logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural

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 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 gener: La taronja



La **taronja** és una fruita del grup dels cítrics molt rica en vitamina C. Aquesta vitamina C és essencial per al creixement i reparació del nostre cos i té un gran poder antioxidant per mantenir les nostres cèl·lules sanes. El nostre cos no fabrica aquesta vitamina... així que haurem de menjar molta fruita per poder tenir-ne suficient!