



Gastronomia amb Cor

Menú Hipocalòric

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	Espirals integral amb salsa de tomàquet	Minestra de verdures (coliflor, carbassa, pèsols i mongeta tendra)
			Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Pollastre a la llimona i amanida (enciam i tomàquet)
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Crema de pastanaga	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb hortalisses (pebrots, carbassó, pastanaga)	Sopa de verdures amb galets	Trinxat de col i patata
Conill al allet amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita de carbassó amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	Bacallà amb salsa mediterrània (ceba, tomàquet i olives)	Llenties estofades amb verdures (ceba, bròcoli, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Bròcoli amb pastanaga i patata	Macarrons integrals amb salsa tomàquet	Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	Arròs tres delícies (blat de moro, pebrot, pèsols)	Crema de verdures de temporada
Truita de carbassa i ceba amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi amb salsa de xampinyons (ceba, pastanaga, xampinyons)	Lluç a la marinera amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre a la catalana amb amanida (enciam i pastanaga)	Saltejat de cigrons i salsa de soja amb verdures (coliflor, pastanaga, carbassó i ceba)
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Mongeta amb patata	Suquet de peix i mariscs	Pèsols amb pastanaga i patata	Sopa de verdures i au amb estrelles	Guisat de mongetes blanques amb verdures (pastanaga, carbassó i tomàquet)
Mandonguilles vegetals a la jardinera	Jornada gastronòmica València Paella valenciana (conill, pollastre, mongeta tendra, garrofons)	Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Peix fresc amb amanida (enciam i blat de moro)	Ous al plat amb tomàquet i patates
Fruita de temporada	Amanida de fruita	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada

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!