



Gastronomia amb Cor

## Menú Hipocalòric

Pere IV

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
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Crema de verdures de temporada	Arròs del Delta amb verdures i soja texturitzada (ceba, pastanaga, carbassa)	Mongetes vermelles estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	Sopa de verdures i au amb estrelles	Bròcoli amb pastanaga i patata
Llenties amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita de carbassó amb amanida (enciam i cogombre)	Peix fresc amb amanida (enciam i pastanaga)	Pizza Cuina Justa (tomàquet i formatge) amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Espirals integrals amb salsa de tomàquet	Vichyssoise	Sopa minestrone (mongeta blanca, mongeta tendra, pastanaga, ceba, galets)	Paella vegetal (bròquil, carbassó, ceba, pèsols)	Minestra de verdures (coliflor, carbassa, pèsols i mongeta tendra)
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre al forn amb pisto	Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i olives)	Salsitxes d'au al forn amb amanida (enciam i cogombre)	Cigrons a la catalana (ous, all i julivert)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	<b>DIJOUS GRAS</b> Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>FESTIU</b>	Mongeta tendra amb patata	Arròs amb salsa de tomàquet	Cigrons estofats amb verdures (pastanaga, carbassó, ceba)	Chow mein
	Estofat de llenties amb verdures (ceba, pastanaga, pebrot)	Truita d'espínacs i patata amb amanida (enciam i blat de moro)	Salmó amb salsa d'anet i amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre en salsa agredolça
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	<b>ANY NOU XINÈS</b> Taronja
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Crema de pastanaga	Macarrones integrals amb salsa pesto	Pèsols amb pastanaga i patata	Sopa de verdures i arròs	Trinxat de carbassa i patata
Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre a la catalana amb amanida (enciam i pastanaga)	Lluç a la marinera amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi amb salsa de xampinyons (ceba, pastanaga, xampinyons)	Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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 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 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!