



Gastronomia amb Cor

Menú proposta sopar

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>
Pasta integral amb salsa pesto	Verdures d'hivern rostides	Amanida de patata amb herbes fresques	Crema de pastanaga amb comí	Amanida verda amb nous torrades
Conill al allet amb amanida de pastanaga i taronja	Curri verd de tofu amb arròs basmati	Pollastre al forn amb amanida verda	Ous remenats amb torrades de pa integral	Llenties i quinoa saltejada amb verdures de temporada
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Sopa de verdures amb estrelles	Verdures a la planxa	Amanida de remolatxa rostida	Crema de moniato	Amanida verda
Peix arrebossat amb amanida de tomàquet	Llenties estofades a la riojana	Arròs integral al la cubana amb ous al plat	Tacos de pollastre amb salsa verda	Pastel de patata amb soja texturitzada
logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>FESTIU</b>	Carxofes i patates al forn	Amanida d'escarola	Verdures d'hivern a la planxa	Mongeta tendra estofada amb tomàquet
	Verat en escabetx amb amanida verda	Espaguetis integral amb bolonyesa de pollastre	Estofat de gall dindi a la jardinera	Hamburguesa de mongetes vermelles i quinoa amb amanida verda
	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Arròs cremós de bolets	Sopa de verdures i au amb galets	Crema de col llombarda	Espinacs a la catalana	Pèsols ofegats
Pollastre al ast amb espàrrecs	Croquetes de bledes i parmesà amb amanida de tomàquet	Coca de bacallà confitat	Quiche de ceba amb amanida verda	Musclos al vapor amb all i julivert
Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	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 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!