



Gastronomia amb Cor

Menú s/carn

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
2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs del Delta amb verdures i soja texturitzada (ceba, pastanaga, carbassa)	4 Mongetes vermelles estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	5 Sopa de verdures i au amb estrelles	6 Bròcoli amb pastanaga i patata
Llenties amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Seitan 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
9 Espirals integrals amb salsa de formatge	10 Vichyssoise	11 Sopa minestrone (mongeta blanca, mongeta tendra, pastanaga, ceba, galets)	12 Paella vegetal (bròquil, carbassó, ceba, pèsols)	13 Minestra de verdures (coliflor, carbassa, pèsols i mongeta tendra)
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i tomàquet)	Hamburguesa vegetal al forn amb pisto	Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i olives)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i cogombre)	Cigrons a la catalana (ous, all i julivert)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	DIJOUS GRAS Fruita de temporada	Fruita de temporada
16 FESTIU	17 Mongeta tendra amb patata	18 Arròs amb salsa de tomàquet	19 Cigrons estofats amb verdures (pastanaga, carbassó, ceba)	20 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)	Tofu en salsa agredolça
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	ANY NOU XINÈS Taronja
23 Crema de pastanaga	24 Macarrones integrals amb salsa pesto	25 Pèsols amb pastanaga i patata	26 Sopa de verdures i arròs	27 Trinxat de carbassa i patata
Truita de formatge amb amanida (enciam i blat de moro)	Tires de soja a la catalana amb amanida (enciam i pastanaga)	Lluç a la marinera amb amanida (enciam i cogombre)	Tofu 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 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 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!