



Gastronomia amb Cor

Menú basal  
Casal d'hivern  
Canal Olímpic



+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>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Pèsols saltejats amb ceba, pastanaga, bolets i patata  Nou! 	Sopa de verdures amb galets  	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)	Cigrons a la catalana (ous, all i julivert)  	Crema de bròquil amb crostons de pa  
Hamburguesa mixta en salsa   	Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, remolatxa i olives)  	Bacallà al forn amb salsa de porros i nata   	Pollastre a la llimona i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Pizza Cuina Justa (formatge, tomàquet i carbassó) amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)   
Fruita de temporada	Fruita de temporada	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 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 ultraprocessats. 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!