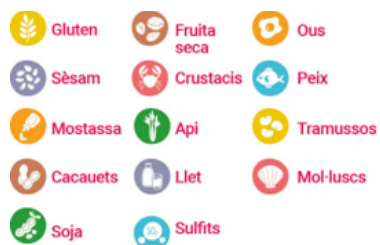


Menú BASAL RODA TARDOR-HIVERN



+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 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Crema de carbassa	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes vermelles estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)	Sopa d'au i verdures amb fideus	Bròquil amb pastanaga i patata
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texuritzada	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, carbassó i formatge) amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
9	10	11	12	13
Llenties amb verdures (tomàquet, carbassó, pastanaga)	Arròs melós amb verdures (bròquil, carbassó, ceba, pèsols)	Vichyssoise	Sopa de verdures i peix amb estrelles	Minestra de verdures (coliflor, carbassa, pèsols i mongeta tendra)
Truita d'espínacs amb amanida (enciam i tomàquet)	Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i cogombre)	Bacallà arrebossat amb amanida (enciam i olives)	Botifarra al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi estofat (ceba, tomàquet, pastanaga, xampinyons, patata)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
FESTIU	Macarrons integrals amb salsa pesto	Arròs del Delta amb verdures i tires de soja (ceba, pastanaga, carbassa)	Mongeta tendra amb patata	Rotlles de primavera amb amanida verda
	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita de formatge amb amanida (enciam i blat de moro)	Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre en salsa agredolça
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	ANY NOU XINÈS Taronja
23	24	25	26	27
Crema de pastanaga	Guisat de mongetes blanques amb verdures (pastanaga, carbassó i tomàquet)	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro)	Verdures rostides (bròquil, carbassó, carbassa, pastanaga, xampinyons i patates)	Sopa de verdures amb galets
Gall dindi a la catalana	Truita de patates i ceba amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç a la marinera amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre rostit amb romaní i amanida (enciam i pastanaga)	Cigrons a la Catalana (all, julivert i ous)
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

El plat saludable



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 dels 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 ús 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 dia, 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!