



Gastronomia amb Cor

Menú basal SETEMBRE



+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
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de pasta (blat de moro, olives i pastanaga)	Crema de verdures de temporada amb cigrons	Festiu	Empedrat de mongetes amb verdures (pastanaga, pebrot verd, tomàquet i ceba)
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i cogombre)	Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i olives)	Mandonguilles mixtes a la cassola		Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)
Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Crema de carbassa Cal Tudela	Arròs del Delta amb hortalisses de temporada (porro, carbassa i carbassó)	Amanida de patata (ou dur, olives, pastanaga)	Llenties estofades amb verdures (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Mongeta tendra amb patata
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre al forn amb patata panadera	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i cogombre)	Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)	Fideuà de marisc (calamar, sípia i musclos)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Macarrons integrals amb salsa napolitana	Empedrat de cigrons amb verdures (carbassó, pebrot i ceba)	Coliflor i patata amb beixamel	Crema freda de carbassó	Llenties estofades amb verdures (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)
Truita de patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç amb salsa verda	Pollastre al romaní amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi amb salsa de pastanaga i ceba	Paella vegetal (tires de soja, pebrot, carbassa, mongeta tendra)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
29	30	1	2	3
Arròs amb salsa de tomàquet	Empedrat de mongetes blanques (pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet)			
Nuggets vegetals amb amanida (enciam i cogombre)	Daus de porc al forn amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all i carbassó)			
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 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 setembre: La carbassa



La **carbassa** és una hortalissa rica en **fibra** i **vitamina A** que queda igual de bona tant en preparacions salades com en dolces. La podem menjar en purés, al forn o preparar salses per acompanyar pastes, arrossos i segons plats. Pel seu gust dolç, us animem a tastar-la també en receptes de postres.

