



Gastronomia amb Cor

## Menú llar d'infant triturat 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                                                            |
| Triturat de verdures i cigrons<br>(carbassa, coliflor, patata)      | Triturat de verdures i pollastre<br>(carbassó, brocoli, patata)    | Triturat de verdures i salmó<br>(carbassó, pastanaga, patata)        | FESTIU                                                             | Triturat de verdures i bacallà<br>(pastanaga, ceba, patata)   |
| Triturat de fruites                                                 | Triturat de fruites                                                | logurt natural                                                       |                                                                    | Triturat de fruites                                           |
| 15                                                                  | 16                                                                 | 17                                                                   | 18                                                                 | 19                                                            |
| Triturat de verdures i lluç<br>(porro, bròcoli, patata)             | Triturat de verdures i pollastre<br>(coliflor, carbassó, patata)   | Triturat de verdures i salmó<br>(ceba, carbassa, patata)             | Triturat de verdures i gall dindi<br>(porro, xampinyons, patata)   | Triturat de verdures i llenties<br>(ceba, pastanaga, patata)  |
| Triturat de fruites                                                 | Triturat de fruites                                                | logurt natural                                                       | Triturat de fruites                                                | Triturat de fruites                                           |
| 22                                                                  | 23                                                                 | 24                                                                   | 25                                                                 | 26                                                            |
| Triturat de verdures i pollastre<br>(pastanaga, xampinyons, patata) | Triturat de verdures i bacallà<br>blanques (ceba, bròcoli, patata) | Triturat de verdures i mongetes<br>blanques (carbassó, ceba, patata) | Triturat de verdures i gall dindi<br>(pastanaga, carbassa, patata) | Triturat de verdures i salmó<br>(pastanaga, coliflor, patata) |
| Triturat de fruites                                                 | Triturat de fruites                                                | logurt natural                                                       | Fruita de temporada                                                | Fruita de temporada                                           |
| 29                                                                  | 30                                                                 | 1                                                                    | 2                                                                  | 3                                                             |
| Triturat de verdures i lluç (ceba,<br>pesòls, patata)               | Triturat de verdures i pollastre<br>(carbassa, pastanaga, patata)  |                                                                      |                                                                    |                                                               |
| Triturat de fruites                                                 | logurt natural                                                     |                                                                      |                                                                    |                                                               |

## 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 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.

