



Gastronomia amb Cor

Menú hipocalòric especial 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 integral amb salsa de tomàquet	Verdures al forn (coliflor i carbassa)	Crema de verdures de temporada	Festiu	Amanida verda (enciam, pastanaga, pebrot verd, tomàquet i ceba)
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)	Truita de francesa amb amanida (enciam i olives)	Gall dindi al forn amb amanida (enciam i tomàquet)		Bacallà al forn amb amanida (enciam i blat de moro)
Fruita de temporada No plàtan ni raïm	Fruita de temporada No plàtan ni raïm	logurt natural desnatat		Fruita de temporada No plàtan ni raïm
15	16	17	18	19
Crema de carbassa Cal Tudela	Arròs del Delta integral amb hortalisses de temporada (porro, carbassa i carbassó)	Amanida verde (enciam, 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 amanida (enciam i blat de moro)	Lluç a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)	Salmó al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada No plàtan ni raïm	Fruita de temporada No plàtan ni raïm	logurt natural desnatat	Fruita de temporada No plàtan ni raïm	Fruita de temporada No plàtan ni raïm
22	23	24	25	26
Samfaina (ceba, carbassa, alberginí, tomàquet i pebrot)	Amanida verda (enciam, carbassó, pebrot i ceba)	Coliflor i patata al vapor	Crema freda de carbassó	Llenties estofades amb verdures (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)
Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Gall dindi al forn amb amanida (enciam i olives)	Paella vegetal (arròs integral, tires de soja, pebrot, carbassa, mongeta tendra)
Fruita de temporada No plàtan ni raïm	Fruita de temporada No plàtan ni raïm	logurt natural desnatat	Fruita de temporada No plàtan ni raïm	Fruita de temporada No plàtan ni raïm
29	30	1	2	3
Arròs integral amb salsa de tomàquet	Amanida verda (enciam, pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet)			
Pollastre al forn amb amanida (enciam i cogombre)	Daus de porc al forn amb amanida (enciam i tomàquet)			
Fruita de temporada No plàtan ni raïm	Fruita de temporada No plàtan ni raïm			

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 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.

