



Gastronomia amb Cor

Menú basal OCTUBRE



+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
29	30	1	2	3
		Minestra de verdures (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Crema de verdures de temporada	Espirals integrals amb salsa de formatge
		Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i tomàquet)	Peix arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)	Cigrons guisats amb sofregit de verdures
		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Crema de pèsols	Wok de verdures (bròquil, pastanaga, xampinyons, brots de soja, carbassó, blat de moro)	Llenties estofades (pebrot vermell, pastanaga, ceba i tomàquet)	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)	Coliflor amb patata i pastanaga
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi a la jardinera	Lluç al forn amb salsa d'anet i amanida (enciam i olives)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de pasta (blat de moro, olives i pastanaga)	Crema de verdures de temporada amb cigrons	Bròquil amb patata i pastanaga	Empedrat de mongetes amb verdures (pastanaga, pebrot verd, tomàquet i ceba)
Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i cogombre)	Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida (enciam i olives)	Gall dindi amb salsa de pastanaga i ceba	Pollastre rostit amb salsa de xampinyons i amanida (enciam i tomàquet)	Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Crema de carbassó	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)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	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
27	28	29	30	31
Macarrons integrals amb salsa napolitana	Llenties estofades amb verdures (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, pebrot i ceba)	Coliflor i patata amb beixamel	Crema de carbassa Cal Tudela
Truita de patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç amb salsa verda	Pollastre al romaní amb amanida (enciam i pastanaga)	Paella vegetal (tires de soja, pebrot, carbassa, mongeta tendra)	Mandonguilles mixtes a la cassola
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Profiterols

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.

