



Gastronomia amb Cor

Menú triturat Novembre PEDAGOGIUM COS



+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 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Triturat de verdures i porc (albergínia, tomàquet, patata)	Triturat de verdures i mongetes blanques (carbassó, ceba, patata)	Triturat de verdures i gall dindi (pastanaga, carbassa, patata)	Triturat de verdures i salmó (pastanaga, coliflor, patata)
	Fruita de temporada	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
10	11	12	13	14
Triturat de verdures i salmó (pesòls, pastanaga i patata)	Triturat de verdures i pollastre (coliflor, pastanaga i patata)	Triturat verdures i lleties (tomàquet, cebà i patata)	Triturat de verdures i lluç (espinacs, cebà, patata)	Triturat de verdures i gall dindi (col, pastanaga i patata)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
17	18	19	20	21
Triturat de verdures i lluç (pesòls, pastanaga i patata)	Triturat de verdures i cigrons (carbassa, cebà, carbassó)	Triturat de verdures i bacallà (cebà, pastanaga i patata)	Triturat de verdures i pollastre (bròcoli, carbassa i patata)	Triturat de verdures i porc (pastanaga, pebrot verd i patata)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
24	25	26	27	28
Triturat de verdures amb gall dindi (porro, carbassó i patata)	Triturat de verdures i lluç (mongeta tendra, tomàquet i patata)	Triturat de verdures i pollastre (carbassa, ceba i patata)	Triturat de verdures i lleties (pastanaga, tomàquet i patata)	Triturat de verdures i salmó (coliflor, ceba i patata)
Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites

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 novembre: 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.

