



Gastronomia amb Cor

## Menú hipocalòric 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	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
FESTIU	Verdures de temporada al vapor	Minestra de verdures (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Estofat de mongetes blanques (pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet)	Crema de verdures de temporada
	Gall dindi al forn amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all i carbassó)	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i olives)	Gall dindi al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)
	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
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 de xampinyons (sofregit de pebrots ceba i xampinyons)	Trinxat de col i patata
Gall dindi a la planxa amb amanida ( enciam i pastanaga)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç al forn amb salsa d'anet i amanida (enciam i olives)	Gall dindi al forn amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures de temporada amb cigrons	Sopa de verdures i au	Bròcoli amb patata i carbassa	Verdures de temporada al forn
Pollastre a la planxa amb ceba caramel·litzada amb amanida (enciam i tomàquet)	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi al forn amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs del Delta amb hortalisses de temporada (porro, carbassa i carbassó)	Mongeta tendra amb patata	Crema de carbassa Cal Tudela	Llenties estofades amb verdures (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Coliflor al vapor
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Salmó al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre a la planxa (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	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 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 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.

