



Gastronomia amb Cor

# Menú Hipocalòric especial 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	Arròs integral amb salsa de tomàquet
		Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i tomàquet)	Peix a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre a la planxa amb sofregit de verdures
		logurt desnatat	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
Arròs integral amb bolonyesa de llenties	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 desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Arròs integral amb salsa de tomàquet	Verdures de temporada al forn	Crema de verdures de temporada	Bròquil amb patata i pastanaga	Empedrat de llenties amb verdures (pastanaga, pebrot verd, tomàquet i ceba)
Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i olives)	Gall dindi al forn 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 desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Crema de carbassó	Arròs del Delta integral 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)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Arròs integral amb salsa napolitana	Llenties estofades amb verdures (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Estofat de llenties amb verdures (carbassó, pebrot i ceba)	Coliflor i patata al vapor	Crema de carbassa Cal Tudela
Truita de patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç al forn amb salsa verda amanida (enciam i olives)	Pollastre al romaní amb amanida (enciam i pastanaga)	Paella vegetal (tires de soja, pebrot, carbassa, mongeta tendra)	Pit de pollastre a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Amanida de fruita

## 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 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.

