



Gastronomia amb Cor

Menú baix fructosa 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 olives)	Peix arrebossat amb amanida (enciam i cogombre)	Patates guisats amb sofregit de verdures SENSE TOMÀQUET
		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Crema de verdures de temporada	Wok de verdures (carbassó pastanaga, xampinyons, brots de soja, carbassó, blat de moro)	Patates estofades (pebrot vermell, pastanaga, ceba) SENSE TOMÀQUET	Arròs tres delícies (carbassó, pastanaga i blat de moro)	Carbassó amb patata i pastanaga
Espaguetis integrals amb oli d'oliva i pollastre a la planxa	Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi AL FORN amb amanida (enciam i cogombre)	Lluç al forn amb salsa d'anet i amanida (enciam i olives)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Arròs del Delta bullit	Amanida de pasta (blat de moro, olives i cogombre)	Crema de verdures de temporada	Carbassó amb patata i pastanaga	Amanida de patata (olives i cogombre)
Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i olives)	Gall dindi amb salsa de pastanaga i ceba	Pollastre rostit amb salsa de xampinyons i amanida (enciam i olives) SENSE TOMÀQUET	Bacallà al forn 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) SENSE TOMÀQUET	Amanida de patata (ou dur, olives)	Patates estofades amb verdures (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba) SENSE TOMÀQUET	Mongeta tendra amb patata
Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre)	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 olives)	Fideuà de marisc (calamar, sípia i musclos) SENSE TOMÀQUET
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Macarrons integrals am oli d'oliva i orenga	Patates estofades amb verdures (pastanaga, carbassó i ceba) SENSE TOMÀQUET	Estofat de patates amb verdures (carbassó, pebrot i ceba)	Carbassó i patata amb beixamel	Crema de carbassa Cal Tudela
Truita de patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç al forn	Pollastre al romaní amb amanida (enciam i olives)	Paella vegetal (tires de soja, pebrot, carbassa, mongeta tendra) SENSE TOMÀQUET	Mandonguilles al forn amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural

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.

