



Gastronomia amb Cor

Menú s/PLV 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 tomàquet |
| | | Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i tomàquet) | Peix arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga) | Cigrons guisats amb sofregit de verdures |
| | | logurt de soja | 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 jardineria | 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 de soja | 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) | 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 tomàquet) | Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro) |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt de soja | 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 de soja | 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 al vapor | 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 de soja | Fruita de temporada | Postres de soja amb xocolata |

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.

