



Gastronomia amb Cor

Menú BASAL
MONTSERRATINA



+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
7	8	9	10	11
FESTIU	FESTIU	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Cigrons saltejats amb espinacs	FESTIU
		Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i olives)	Bacallà al forn amb all i julivert amb patata panadera	
		logurt natural km1	Fruita de temporada	
14	15	16	17	18
Crema de verdures de temporada	Espirals amb salsa de formatge	Empedrat de cigrons (pastanaga, tomàquet, olives i ceba)	Bròquil amb patata gratinat	Arròs integral amb hortalisses de temporada (sofregit, pebrot vermell i verd i carbassó)
Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Botifarra de porc al forn amb xampinyons a l'allet	Llenties amb arròs	Pollastre al curri i amanida (enciam i blat de moro)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural km1
21	22	23	24	25
Macarrons integrals a la bolonyesa de carn i formatge ratllat	Mongeta tendra amb patata	Empedrat de mongetes vermelles amb verdures (ceba, blat de moro i pastanaga)	Trinxat de col i patata (amb bacó)	Crema de pèsols
Truita de patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Paella vegetal amb cigrons	Pollastre al romaní amb patata panadera	Lluç amb salsa verda amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi amb salsa de pastanaga i ceba amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural km0
28	29	30		
Risotto de xampinyons	Minestra de verdures (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Crema freda de mongetes blanques, pera i patata		
Bacallà arrebossat casolà amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita d'espinacs i patata amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre a la taronja amb amanida (enciam i cogombre)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de vainilla		



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 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 què 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 especialment quan fem exercici o fa molta calor.



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.



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.

El plat saludable



Aliment de temporada del mes de setembre: La pastanaga

La **pastanaga** és una de les hortalisses més consumides gràcies al seu sabor agradable, la seva versatilitat i les seves propietats nutricionals. És rica en **fibra** i en **antioxidants**, especialment en **betacarotens**, estretament relacionat amb la prevenció de certs tipus de càncer.

És una hortalissa molt **versàtil** a la cuina, ja que es pot consumir tant crua com cuinada i receptes tant dolços com salades: amanides, cremes, i guisats, així com de pastissos galetes i gelats.



POSSIBLE RECEPTE - Crema de pastanaga



Ingredients

- Ceba
- Pastanaga
- Brou de verdures
- Sal
- Pebe
- Oli d'oliva
- Cibulet i croutons

Recepta

-  Sofregeix la ceba amb un raig d'oli d'oliva.
-  Afegeix la pastanaga i cuina 5 minuts.
-  Incorpora el brou i bull 20 minuts.
-  Tritura fins que quedi una crema suau.
-  Decora amb cibulet i crostons.

SABIES QUE...?



La pastanaga és rica en vitamina A, essencial per la vista!



Els seus antioxidants, ajuden a protegir les cèl·lules!



Gastronomia amb Cor

El plat saludable

PROPOSTA DE SOPAR



- Gluten
- Fruit seca
- Ous
- Sèsam
- Crustacis
- Peix
- Mostassa
- Api
- Tramussos
- Cacaquets
- Llet
- Mol·luscs
- Soja
- Sulfits

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
FESTIU	Minestra de verdures (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Arròs amb salsa de tomàquet	Crema de verdures	FESTIU
	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Bacallà arrebossat casolà amb amanida (enciam i tomàquet)	Gall dindi amb salsa de pastanaga i ceba amb amanida (enciam i pastanaga)	
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
14	15	16	17	18
Estofat de cigrons amb verdures (pastanaga, pebrot verd, tomàquet i ceba)	Amanida caprese (tomàquet i formatge i orenga)	Llenties guisades (porro, ceba i pastanaga)	Amanida de pasta (blat de moro, olives i tomàquet)	Crema de pèsols
Truita de patates amb amanida (enciam i tomàquet)	Fideuà de marisc (sípia i musclos)	Daus de porc al forn amb pisto (ceba, pebrot verd i vermell, all i carbassó)	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Salmó a la llimona amb amanida (enciam i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
21	22	23	24	25
Maccarons integrals amb pesto	Coliflor amb patata i pastanaga	Crema de verdures de temporada amb cigrons	Mongeta tendra amb patata	Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de formatge amb amanida (enciam i olives)	Bacallà al forn amb all i julivert mb amanida (enciam i tomàquet)	Gall dindi amb salsa de pastanaga i ceba amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre al romaní amb amanida (encaim i olives)	Lluç amb salsa verda amb amanida (enciam i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
28	29	30		
Crema de carbassó i cigrons	Bròquil amb patata i pastanaga	Mongetes blanques guisades (pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet)		
Mandonguilles mixtes a la cassola amb amanida (enicam i tomàquet)	Gall dindi amb salsa de pastanaga i ceba amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita d'espinacs i patata amb amanida (enicem i tomàquet)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de vainilla		

