



Gastronomia amb Cor

Menú BASAL



+34 936 303 234
info@cuinajusta.com
www.cuinajusta.com
#totssomcuinajusta
Ctra. Sta. Creu de Calafell 106
08830 Sant Boi de Llobregat
Baix Llobregat



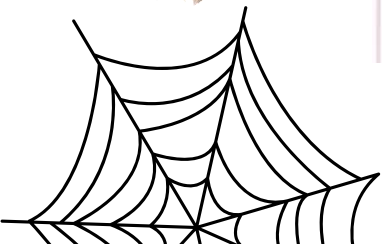
Alimentació mediterrànea i saludable.
Nutricionista Chloé Pindado CAT002817.



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
						1		2	
						Amanida de pasta integral (tomàquet, ceba, blat de moro i olives)		Crema de verdures de temporada	
						Daus de porc estofats (ceba, pastanaga, pebrot verd, all i carbassó)		Bacallà arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)	
						Fruita de temporada		Fruita de temporada	
5		6		7		8		9	
Crema de carbassa		Llenties estofades (pebrot vermell, pastanaga, ceba i tomàquet)		Bledes amb patata a l'allet		Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot i carn de porc)		Tallarines al pesto	
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada i formatge ratllat		Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)		Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)		Lluç al forn amb amanida (enciam i pastanaga)		Gall dindi a la jardineria amb amanida (enciam i cogombre)	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		logurt natural	km0	Fruita de temporada		Fruita de temporada	
12		13		14		15		16	
FESTIU		Tortel·linis de carn amb salsa de tomàquet		Arròs integral tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Opcional: salsa de soja		Cigrons estofats amb verdures i curri		Crema de carbassó	
		Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)		Bacallà amb samfaina (ceba, pebrot verd i vermell, all i carbassó)		Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i blat de moro)		Arròs amb bolonyesa soja texturitzada	
		Fruita de temporada		logurt natural	km0	Fruita de temporada		Fruita de temporada	
19		20		21		22		23	
Crema de pastanaga		Arròs integral amb salsa de tomàquet		Llenties estofades (pebrot vermell, pastanaga, ceba i tomàquet)		Sopa amb brou d'au i fideus		Pèsols amb patata	
Fideua vegetal amb cigrons		Peix arrebossat amb amanida (enciam i olives)		Daus de gall dindi estofats (tomàquet, ceba, carbassó i xampinyons)		Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i blat de moro)		Pollastre al forn amb salsa de poma i amanida (enciam i blat de moro)	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		logurt natural	km0	Fruita de temporada		Fruita de temporada	
26		27		28		29		30 (CASTANYADA)	
Bròquil amb patata		Risotto de carbassa		Mongetes blanques guisades (carbassa, carbassó, ceba i tomàquet)		Espaguetis integrals a la carbonara		Crema de carbassa Cal Tudela	
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties i formatge ratllat		Nuggets de pollastre amb amanida (enciam i tomàquet)		Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)		Lluç amb salsa verda amb amanida (enciam i olives)		Mandonguilles mixtes a la cassola amb amanida (enciam i tomàquet)	
Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Profiterols	



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 d'octubre: La carbassa



La **carbassa** és una hortalissa molt apreciada pel seu sabor suau i lleugerament **dolç**, la seva gran versatilitat culinària i el seu elevat valor nutricional. És rica en **aigua** i **fibra**, fet que afavoreix la sacietat i el bon funcionament del sistema digestiu. També destaca pel seu contingut en **betacarotens** i **antioxidants**.

És un ingredient molt versàtil a la cuina, ja que es pot consumir rostida, bullida, al vapor o en puré, tant en preparacions dolces com salades..



POSSIBLE RECEPTE - Flam de carbassa



Ingredients

- Puré de carbassa
- Llet vegetal
- Extracte de vainilla
- Panela
- Fècula de blat de moro
- Agar agar
- Caramel

Recepta

-  1 Abocar el caramel als motlles
-  2 Mesclar puré carbassa, panela, vainilla i la llet.
-  3 En $\frac{1}{3}$ de la mescla, dissoldre el agar agar i la fècula
-  4 Anar incorporant aquesta mescla a l'anterior al foc sense para de remoure. Fins el bull.
-  5 Abocar als motlles i deixar refredar.

SABIES QUE...?



La carbassa és un fruit! Però nutricionalment es considera una verdura.



Les llavors de carbassa també es mengen i són una bona font de proteïnes i minerals



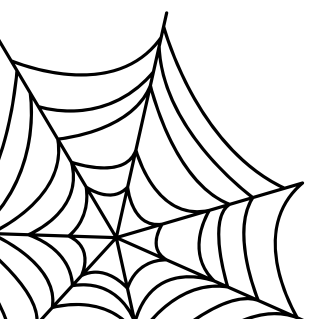
Gastronomia amb Cor

El plat saludable

PROPOSTA DE SOPAR



- Gluten
- Fruita seca
- Ous
- Sèsam
- Crustacis
- Peix
- Mostassa
- Api
- Tramussos
- Cacauets
- Llet
- Molluscs
- Soja
- Sulfits



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Bledes amb patata	2 Pasta amb salsa de formatge
			Truita francesa amb amanida verda	Pollastre al forn amb espàrrecs saltejats
			logurt natural	Fruita de temporada
5 Arròs amb verdures (carbassó, tomàquet, pebrot vermell i pastanaga)	6 Bròquil amb patata gratinats	7 Sopa amb brou d'au i fideus	8 Amanida de formatge de cabra	9 Llenties estofades
Salmó al forn amb salsa de porros i nata amb amanida verda	Daus de gall dindi estofats	Hamburguesa vegetal amb amanida verda	Truita de patata amb ceba i espàrrecs saltejats	Llom a la planxa amb patata panadera
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural
12 FESTIU	13 Crema de verdures	14 Amanida de cigrons	15 Pasta amb salsa de tomàquet	16 Coliflor amb patata
	Lluç al forn amb salsa verda amb amanida verda	Gall dindi amb salsa de bolets	Truita d'espínacs i patata amb amanida verda	Nuggets de pollastre amb amanida (enciam i tomàquet)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural
19 Sopa amb brou de peix i estrelletes	20 Crema de pastanaga	21 Amanida de patata	22 Mongeta tendra amb patata	23 Arròs saltejat amb verdures
Truita francesa amb amanida verda	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet amb amanida verda	Pollastre a la taronja	Nuggets vegetals amb amanida verda	Bacallà amb salsa verda amb amanida verda
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
26 Cigrons estofats	27 Saltejat de verdures	28 Pasta amb salsa napolitana	29 Bròquil amb coliflor	30 (CASTANYADA) Sopa amb brou d'au i fideus
Llom a la planxa amb espàrrecs saltejats	Salmó al forn amb amanida verda	Gall dindi a la planxa amb patata panadera	Truita de carbassó amb amanida verda	Nuggets de pollastre amb amanida verda
logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

