Gastronomia amb Cor

Menú triturat
PEDAGOGIUM
COS

+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 mediterrània i saludable.
Nutricionista Chloé Pindado CAT002817.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
FESTIU	Triturat de verdures i gall dindi (mongeta tendra, carbassó i patata)	Triturat de verdures i cigrons (espinacs, patata i carbassó)	Triturat de verdures i bacllà (mongeta tendra, tomàquet i patata)	FESTIU
	Triturat de fruita	Iogurt natural km0	Triturat de fruita	
14	15	16	17	18
Triturat de verdures i gall dindi (pastanaga, carbassa i patata)	Triturat de verdures i salmó (porro, carbassó i patata)	Triturat de verdures i mongetes blanques (pastanaga, tomàquet, pebrot vermell i ceba)	Triturat de verdures i llenties (bròquil, carbassó i patata)	Triturat de verdures i pollastre (tomàquet, pebrot vermell i carbassó)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	Iogurt natural km0	Triturat de fruita	Triturat de fruita
21	22	23	24	25
Triturat de verdures i pollastre (porro, carbassó i patata)	Triturat de verdures i pollastre (pastanaga, pèsols i patata)	Triturat de verdures i cigrons (pastanaga, tomàquet i patata)	Triturat de verdures i lluç (col, carbassó i patata)	Triturat de verdures i gall dindi (carbassó, pèsols i patata)
Triturat de fruita	Triturat de fruita	Iogurt natural km0	Triturat de fruita	Triturat de fruita
28	29	30		
Triturat de verdures i gall dindi (mongeta, pastanaga i patata)	Triturat de verdures i cigrons (xampinyons, carbassó i patata)	Triturat de verdures i pollastre (carbassa pastanaga i patata)		
Triturat de fruita	Triturat de fruita	Natilla de vainilla		

cuina justa
Fundació Cassià Just

Gastronomia amb Cor

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.

Gastronomia amb Cor

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**, estretamet relacionat mb 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 dolçes com salades: amanides, cremes, i guisats, així com de pastissos galetes i gelats.

POSSIBLE RECEPTA – Crema de pastanaga

Ingredients

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

Recepta

1. Sofregeix la ceba amb un raig d'oli d'oliva.
2. Afegeix la pastanaga i cuina 5 minuts.
3. Incorpora el brou i bull 20 minuts.
4. Tritura fins que quedi una crema suau.
5. 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!

cuina justa
Fundació Cassià Just

Gastronomia amb Cor

El plat saludable

PROPOSTA DE SOPAR

Gluten · Fruita seca · Ous · Sèsam · Crustacis · Peix · Mostassa · Api · Tramussos · Cacauets · Llet · Mol·luscs · Soja · Sulfits

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
FESTIU	Amanida de formatge de cabra	Arròs amb xampinyons	Llenties saltejades amb all i julivert	FESTIU
	Salmó al forn amb salsa verda	Gall dindi amb verdures rostides	Truita d'espàrrecs verds	
	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
14	15	16	17	18
Mongeta tendra amb patata	Rissoto de carbassa	Macarrons amb salsa de formatge	Amanida verda	Crema de verdures de temporada
Pollastre amb pebrot vermll al forn	Hamburguesa vegetal amb ceba caramelitzada	Truita de carbassó i ceba amb amanida	Gall dindi al forn amb espàrrecs saltejats	Empedrat de llenties
Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Patates gratinades	Llenties saltejades amb all i julivert	Arròs amb xampinyons	Sopa amb brou d'au i estrelletes	Mongeta tendra amb patata
Salmó amb salsa de xampinyons	Llom a la planxa amb amanida	Gall dindi amb espàrrecs saltejats	Truita d'espàrrecs verds	Ous estrellats (ous, pernil dolç i patata)
Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural
28	29	30		
Amanida de cigrons	Saltejat de verdures de temporada	Macarrons amb salsa de formatge		
Hamburguesa vegetal amb amanida	Bacallà al forn amb escalivada	Truita de patata amb espàrrecs saltejats		
Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada		