cuina justa
Fundació Cassià Just

Gastronomia amb Cor

Menú BASAL

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

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

100% SOLIDARY · CATERING SOCIAL

Alimentació mediterrània i saludable.
Nutricionista Chloé Pindado CAT002817.

dona con confianza · Amed

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
FESTIU	Crema de verdures de temporada	Cigrons estofats amb espinacs	Mongeta tendra amb patata	Sopa amb brou d'au i galets
	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)	Mandonguilles mixtes a la cassola	Pollastre rostit amb salsa de xampinyons
	Fruita de temporada	Iogurt natural km0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Bròquil amb patata	Mongetes estofades amb verdures (pastanaga, pebrot verd, tomàquet i ceba)	Fideuà de verdures (sofregit, carbassó, pebrot vermell i xampinyons)	Crema de carbassa Cal Tudela	Arròs **integral** amb hortalisses de temporada (sofregit, carbassa i carbassó)
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Pollastre al curri	Botifarra de porc al forn amb xampinyons a l'allet	Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)	Llenties estofades amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural km0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Espirals **integrals** amb salsa de tomàquet	Crema de pèsols	Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, pebrot i ceba)	Trinxat de col i patata (amb bacó)	Minestra de verdures (carbassó, pastanaga, mongeta tendra i ceba)
Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i blat de moro)	Paella vegetal amb tires de soja	Pollastre al romaní amb amanida (enciam i pastanaga)	Lluç amb salsa verda amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi amb salsa de pastanaga i ceba
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural km0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs amb xampinyons	Mongeta tendra amb patata	Mongetes blanques guisades (pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet)	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet	Crema de verdures de temporada
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i tomàquet)	Daus de porc al forn estofats (ceba, pastanaga, pebrot verd, all i carbassó)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i cogombre)	Cigrons guisats amb sofregit de verdures	Bacallà **arrebossat** amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural km0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
30				
Crema de carbassa Cal Tudela				
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada i formatge ratllat				
Fruita de temporada				

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.

cuina justa
Fundació Cassià Just

Gastronomia amb Cor

El plat saludable

Aliment de temporada del mes de novembre: El rovelló

Els **rovellons** (Lactarius deliciosus) són un aliment molt lleuger i saciant. És un dels bolets més apreciats de la gastronomia mediterrània pel seu sabor intens. És un aliment baix en calories i ric en aigua (90%), fibra i antioxidants.

És un bolet molt versàtil a la cuina, ja que es pot preparar a la planxa, saltejat, al forn o com a ingredient de guisats i arrossos.

POSSIBLE RECEPTA – Mandonguilles amb rovellons

Ingredients

- Carn picada
- Ceba
- Rovellons
- Vi blanc
- Sal
- Pebre
- Brou o aigua

Recepta

1. Salpebrar la carn picada, formar les boles i sofregir-les
2. Retirar-les i en aquel mateix oli sofregir la ceba i els rovellons.
3. Desglassar amb vi blanc.
4. Incorporar les mandonguilles i regar amb brou o aigua i deixar bullir.
5. Afegir opcionament una picada.

SABIES QUE...?

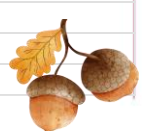
Si exposem els rovellons al sol abans de cuinar-los, aumenta dràsticament el contingut de vitamina D!

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
2	3	4	5	6
Timbal de verdures	Sopa amb brou d'au i fideus	Carxofa amb formatge	Llangostins al curri amb arròs	Amanida de llenties
Saltejat de xampinyons amb tofu	Broquetes de pollastre marinat amb mostassa i mel	Ous farcits amb xampinyons i bacó		Lluç amb salsa de pastanaga
Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Iogurt natural
9	10	11	12	13
Sopa d'arròs	Pèsols amb pernil	Carbassa gratinada	Espaguetis a la carbonara	Bolets a la planxa amb all i julivert
Tonyina encebada amb amanida verda	Gall dindi al pesto i mostassa	Ous revoltats amb truita fumada	Hamburguesa de cigrons i patates grill amb salsa de formatge	Moniato farcit d everdures i ous
Iogurt natural	Iogurt natural	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Alberginia farcida amb carn de vedella i verdures	Rissoto de remolatxa	Nòquis a la sorretina	Cigrons amb salsa de tomàquet	Crema de tomàquet amb crostons de pà
	Llenguado al forn amb salsa d'ametlles	Ous a la cassola amb salsa de tomàquet	Pollastre a la llimona amb broquetes de carbassó	Pizza de tofu amb alvocat i tomàquet
Iogurt natural	Iogurt natural	Fruita de temporada	Iogurt natural	Iogurt natural
23	24	25	26	27
Bròquil amb salsa de mango i anacards	Hummus de cigrons amb bastons de moniato	Amanida de pasta amb salsa pesto	Salmó en croute amb espinacs	Poke de pollastre marinat
Llom a l'allet	Ous estrellats amb pernil i formatge	Estofat de tires de soja texturitzada		
Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Iogurt natural	Iogurt natural
30				
Patates gratinades				
Broquetes de pollastre marinat amb mostassa i mel				
Iogurt natural