



Gastronomia amb Cor

## Menú triturat



+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                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                     | 3                                                                | 4                                                                    | 5                                                                       | 6                                                                   |
| <b>FESTIU</b>                                                         | Triturat de verdures i ou<br>(porro, carbassó i patata)          | Triturat de verdures i lluç<br>(moniato, xampinyons i patata)        | Triturat de verdures i cigrons<br>(espinacs, carbassó i patata)         | Triturat de verdures i gall dindi<br>(tomàquet, pastanaga i patata) |
|                                                                       | Triturat de fruita                                               | logurt natural                                                       | Triturat de fruita                                                      | Triturat de fruita                                                  |
|                                                                       |                                                                  | km0                                                                  |                                                                         |                                                                     |
| 9                                                                     | 10                                                               | 11                                                                   | 12                                                                      | 13                                                                  |
| Triturat de verdures i pollastre (mongeta tendra, carbassó i patata)  | Triturat de verdures i pollastre (carbassó, xampinyons i patata) | Triturat de verdures i ou (bròquil, carbassó i patata)               | Triturat de verdures i mongetes blanques (pastanaga, carbassa i patata) | Triturat de verdures i salmó (pastanaga, tomàquet i patata)         |
| Triturat de fruita                                                    | Triturat de fruita                                               | logurt natural                                                       | Triturat de fruita                                                      | Triturat de fruita                                                  |
|                                                                       |                                                                  | km0                                                                  |                                                                         |                                                                     |
| 16                                                                    | 17                                                               | 18                                                                   | 19                                                                      | 20                                                                  |
| Triturat de verdures i gall dindi (carbassó, mongeta tendra i patata) | Triturat de verdures i ou (carbassa, pastanaga i patata)         | Triturat de verdures i pollastre (carbassó, pèsols i patata)         | Triturat de verdures i cigrons (espinacs, carbassó i patata)            | Triturat de verdures i lluç (carbassó, porro i patata)              |
| Triturat de fruita                                                    | Triturat de fruita                                               | logurt natural                                                       | Triturat de fruita                                                      | Triturat de fruita                                                  |
|                                                                       |                                                                  | km0                                                                  |                                                                         |                                                                     |
| 23                                                                    | 24                                                               | 25                                                                   | 26                                                                      | 27                                                                  |
| Triturat de verdures i gall dindi (pastanaga, carbassa i patata)      | Triturat de verdures i ou (porro, carbassa i patata)             | Triturat de verdures i pollastre (carbassó, mongeta tendra i patata) | Triturat de verdures i cigrons (pastanaga, carbassó i patata)           | Triturat de verdures i cigrons (carbassó, espinacs i patata)        |
| Triturat de fruita                                                    | Triturat de fruita                                               | logurt natural                                                       | Triturat de fruita                                                      | Triturat de fruita                                                  |
|                                                                       |                                                                  | km0                                                                  |                                                                         |                                                                     |
| 30                                                                    |                                                                  |                                                                      |                                                                         |                                                                     |
| Triturat de verdures i bacallà (pastanaga, moniato i patata)          |                                                                  |                                                                      |                                                                         |                                                                     |
| Triturat de fruita                                                    |                                                                  |                                                                      |                                                                         |                                                                     |



## 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 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 RECEPТА – 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 aquell 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 opcionalment una picada.

#### SABIES QUE...?



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