Gastronomia amb Cor

Menú baix fructosa

+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
2	3	4	5	6
FESTIU	Crema de verdures de	Cigrons saltejats amb	Mongeta tendra amb patata	Sopa amb brou d'au i galets
	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Bacallà al forn amb amanida (enciam i blat de moro)	Mandonguilles mixtes al forn	Pollastre rostit i amanida verda
	Fruita de temporada	Iogurt natural km0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Patata al vapor	Mongetes bullides amb oli	Pasta blanca amb oli i orenga	Crema de carbassa Cal Tudela SENSE CEBA	Arròs del Delta bullit
Truita francesa amb amanida verda	Pollastre al forn i amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi al forn amb xampinyons	Salmó al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita francesa amb amanida verda
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural km0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Pasta BLANCA bullida amb oli i orenga	Crema de pèsols SENSE CEBA	Cigrons bullits amb oli i orenga	Patata al vapor	Carbassó amb patata
Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i blat de moro)	Arròs amb pollastre	Pollastre al romaní amb amanida (enciam i pastanaga)	Lluç amb salsa verda amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural km0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs amb xampinyons SENSE CEBA	Mongeta tendra amb patata	Mongetes blanques bullides amb oli	Pasta BLANCA bullida amb oli i orenga	Crema de verdures de temporada
Truita francesa amb amanida verda	Daus de porc al forn	Pollastre al forn amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi al forn	Bacallà al forn 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				
Pasta BLANCA bullida amb oli i orenga SENSE CEBA				
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!