



Gastronomia amb Cor

Menú s/ lactosa



+34 936 303 234
info@cuinajusta.com
www.cuinajusta.com



#totsomcuinajusta
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
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	logurt SENSE LACTOSA 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 forn amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi 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	logurt SENSE LACTOSA 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	logurt SENSE LACTOSA 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	logurt SENSE LACTOSA km0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
30				
Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada				
Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)				
Fruita de temporada				



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!