cuina justa
Fundació Cassià Just

Gastronomia amb Cor

Menú Sense Lactosa
Desembre



+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
	1	2	3	4
	Mongeta tendra amb patata amb oli d'oliva	Arròs a la cassola (tomàquet, ceba, pastanaga, pebrot i carn de porc)	Bledes amb patata a l'allet	Espaguetis integrals amb oli d'oliva i orenga SENSE FORMATGE
	Salmó al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i cogombre)	Gall dindi a la jardinera	Llenties estofades (pebrot vermell, pastanaga, ceba i tomàquet)
	Fruita de temporada	Iogurt sense lactosa km0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
FESTIU		Tortel·linis de carn amb salsa de tomàquet	Arròs integral tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Opcional: salsa de soja	Espinacs i patata a l'allet
		Truita de carbassó amb amanida (enciam i olives)	Bacallà amb samfaina (ceba, pebrot verd i vermell, all i carbassó)	Mandonguilles mixtes al forn amb salsa de tomàquet i ceba
		Iogurt sense lactosa km0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18 (DINAR NADAL)
Minestra de verdures (coliflor, pastanaga, mongeta tendra i pesòls)	Arròs amb carbassa	Crema de verdures de temporada	Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, pebrot i ceba)	Sopa de Nadal amb galets
Nuggets vegetals amb amanida (enciam i blat de moro)	Lluç al forn amb salsa verda i amanida (enciam i tomàquet)	Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada SENSE FORMATGE	Truita a la francesa amb amanida (enciam i olives)	Pollastre rostit amb prunes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre de soja amb xocolata

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 desembre: El fonoll

El fonoll és una hortalissa molt apreciada a **Catalunya**. És un aliment baix en calories i ric en **aigua** i **fibra**, fet que afavoreix la sacietat i el bon funcionament del sistema digestiu. A més, aporta diversos compostos **antioxidants**.

És molt **versátil**. El bulb i les fulles del fonoll es poden utilitzar com a herba aromàtica i les llavors són molt utilitzades com a espècia.







POSSIBLE RECEPTA - Llobarro amb fonoll



Ingredients

- Llobarro
- Fonoll
- Ceba
- All
- Llimona
- Oli oliva
- Farigola
- Sal
- Pebre

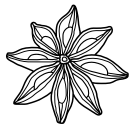
Recepta

1. Preescalfeu el forn a 200 °C.
2. Distribuir ceba, all i fonoll a la safata de forn
3. Salpebrar el peix i posar-ho sobre el llit de verdures
4. Regueu el conjunt amb un raig d'oli d'oliva
5. Enfornar 20-25 minuts i servir!

SABIES QUE...?



Totes les parts del fonoll són comestibles!



El fonoll té un lleuger gust d'anís!