cuina justa
Fundació Cassià Just
Gastronomia amb Cor

Menú Vegetarià
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)	Bledes amb patata a l'allet	Espaguetis integrals amb salsa pesto formatge ratllat
	Seità al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i cogombre)	Tires de soja a la jardinera	Llenties estofades (pebrot vermell, pastanaga, ceba i tomàquet)
	Fruita de temporada	Iogurt natural km0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
FESTIU		Espirals amb tofu i 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)	Tofu amb samfaina (ceba, pebrot verd i vermell, all i carbassó)	Mandonguilles vegetals al forn amb salsa de tomàquet i ceba
		Iogurt natural km0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18 (DINAR NADAL)
Minestra de verdures (coliflor, pastanaga, mongeta tendra i pesòls)	Risotto de 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)	Seità al forn amb amanida (enciam i tomàquet)	Macarrons integrals amb bolonyesa de soja texturitzada i formatge ratllat	Truita a la francesa amb amanida (enciam i olives)	Tofu rostit amb prunes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Pa de pessic i torrons

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

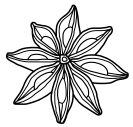
Recepta

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!