



Gastronomia amb Cor

Menú basal Novembre Pere IV



+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
3	4	5	6	7
FESTIU	Crema de verdures de temporada	Espirals integrals amb salsa pesto	Minestra de verdures (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Arròs amb salsa de tomàquet
	Bacallà a la marinera amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam pastanaga)	Truita d'espínacs i patata amb amanida (enciam i tomàquet)	Estofat de mongetes vermelles (carbassa, carbasso, ceba)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
10	11	12	13	14
Crema de pèsols	Arròs tres delícies (carbassó, blat de moro i pastanaga)	Llenties estofades (pebrot vermell, pastanaga, ceba i tomàquet)	Minestra de verdures (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Sopa de verdures amb estrelles
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Gall dindi a la jardineria amb amanida (enciam i cogombre)	Ous al plat amb tomàquet i patates	Peix fresc amb amanida (enciam i olives)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Arròs de xampinyons (sofregit de ceba, pebrot verd i vermell i xampinyons)	Llenties estofades amb verdures (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Pasta amb salsa napolitana	Mongeta tendra amb patata	Crema de verdures de temporada
Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre al forn amb patata panadera	Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada amb amanida (enciam i tomàquet)	Estofat de cigrons (espínacs, pebrot verd, pebrot vermell i ceba)	Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Fideuà de marisc (sípia i musclos)	Coliflor amb patata amb beixamel	Paella vegetal (tires de soja, porro, carbassa i carbassó)	Ensaladilla russa (pastanaga, pèsols, patata i ou dur)	Crema de carbassa Cal Tudela
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Llenties guisades amb verdures (porro, ceba i pastanaga)	Pollastre rostit amb xampinyons i amanida (enciam i cogombre)	Cigrons amb pastanaga, carbassó i salsa de soja	Salmó al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	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 de 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 deis 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 que el seu us 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.



Es recomana prioritzar preparacions com al vapor, al forn, a la planxa enfront als fregits i aliments precuinats i ultraprocesats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.

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.



Aliment de temporada del mes de novembre: La carbassa



La **carbassa** és una hortalissa rica en **fibra** i **vitamina A** que queda igual de bona tant en preparacions salades com en dolces. La podem menjar en purés, al forn o preparar salses per acompanyar pastes, arrossos i segons plats. Pel seu gust dolç, us animem a tastar-la també en receptes de postres.

