



Gastronomia amb Cor

# Menú Hipocalòric 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
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
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 amb amanida (enciam i tomàquet)	Estofat de mongetes vermelles (carbassa, carbasso, ceba)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
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)	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Peix fresc amb amanida (enciam i olives)	Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Arròs de xampinyons (sofregit de ceba, pebrot verd i vermell i xampinyons)	Llenties estofades amb verdures (pastanaga, carbassó, tomàquet i ceba)	Pasta integral amb salsa pesto	Mongeta tendra amb patata	Crema de verdures de temporada
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre al forn amb patata panadera	Hamburguesa vegetal 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 desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Fideuà de marisc (sípia i musclos)	Coliflor amb patata al vapor	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 desnatat	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 millar 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.

