



Gastronomia amb Cor

Propostes sopars 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 Coliflor gratinada	4 Bròquil i patata al vapor	5 Estofat de patates i bledes	6 Crema de carabassó	7 Sopa de peix amb arròs
Remenat d'ou amb bolets i amanida	Rap al forn amb sofregit de pebrot vermell, all i ceba	Truita francesa amb amanida	Besuc amb salsa de tomàquet	Gall dindi al forn amb samfaina
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Boniato i carabassa al forn	Trinxat de col i patata	Macarrons integrals amb salsa de nata	Mongetes vermelles guisades	Quinoa amb hortalisses de temporada
Verat al forn amb salsa de xampinyons	Cuixes de pollastre a la planxa amb amanida	Daurada al forn amb patata panadera	Truita de formatge amb amanida	Conill al forn amb ceba caramel·litzada
logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
17	18	19	20	21
Col de brussel·les amb beixamel	Patates estofades amb pastanaga	Pèsols amb patata al vapor	Crema de porro	Risotto de carxofes
Saltejat de gall dindi amb verdures	Truita francesa amb amanida	Llenguado a la planxa amb salsa de llimona	Fricandó de vedella amb bolets	Pollastre al forn amb moniato
logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
24	25	26	27	28
Cigrons amb espinacs	Espaguetis integrals amb salsa de carabassa	Mongeta blanques estofades	Crema de bolets	Pizza (tomàquet, formatge i verdures)
Sardines al forn amb all i julivert	Pollastre rostit a la cassola amb castanyes	Tofu al forn amb cigrons i carabassa	Bunyols de bacallà amb amanida	Truita d'albergínia amb amanida
logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural

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 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 ultraprocesats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.

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.

