



Gastronomia amb Cor

Menú basal Casals tardor Octubre



+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
20	21	22	23	24
			Amanida de pasta (pebrot, tomàquet, carbassó i olives)	Bròcoli amb patata al allet
			Estofat de gall dindi	Ous gratinats amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Mongeta tendra amb patata	Crema de pèsols amb crostons de pa	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes guisades (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Carbassa i coliflor al forn amb comí
Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Fideuà de marisc (calamar, sípia i musclos)	Salmó amb salsa de porros i nata	Pollastre al forn amb salsa de xampinyons	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Profiteroles

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.



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 d'octubre: **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.

