



Gastronomia amb Cor

Menú Basal Sagrera 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
29	30	1	2	3
		Estofat de cigrons al curry (ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet)	Espirals integrals amb salsa napolitana i formatge ratllat	Espinacs i patata amb beixamel
		Pollastre rostit amb patata panadera	Truita d'espinacs i patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Bacallà arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)	Llenties guisades amb verdures de temporada (pastanaga, carbassó, tomàquet, ceba)	Amanida de patata (ou dur, pastanaga i olives)	Macarrons integrals amb salsa de formatge	Crema de pastanaga amb crostons de pa
Pollastre rostit a les fines herbes amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Truita francesa amb amanida (enciam, remolatxa i olives)	Gall dindi al forn amb pisto	Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Pizza Cuita Justa (tomàquet, formatge i verdures) amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
13	14	15	16	17
Arròs amb xampinyons (amb sofregit de cebà, pebrot i xampinyons)	Vichyssoise amb crostons de pa	Sopa de galets	Cigrons guisats (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Wok de verdures (coliflor, carbassó pastanaga, brotes de soja, blat de moro i xampinyons)
Truita de patates amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Estofat de porc al curry (ceba, pastanaga, pebrot)	Lluç arrebossat amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Pollastre a la catalana
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Estofat de llenties amb arròs i sofregit de verdures (ceba, pebrot, carbassó, tomàquet)	Arròs melós (pastanaga, pebrot, porro i ceba)	Crema de carbassa amb crostons de pa	Amanida de pasta (pebrot, tomàquet, carbassó i olives)	Bròcoli amb patata al allet
Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i amanida xinesa)	Bacallà arrebossat amb amanida (enciam, remolatxa i olives)	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Estofat de gall dindi	Ous gratinats amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	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 patates amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Fideuà de marisc (calamar, sípia i musclos)	Lluç arrebossat amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Pollastre al forn amb salsa de xampinyons	Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Profiterols

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 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 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 dia, 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.





Gastronomia amb Cor

Menú vegetarià La Sagrera 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
29	30	1	2	3
		Estofat de cigrons al curry (ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet)	Espirals integrals amb salsa napolitana i formatge ratllat	Espinacs i patata amb beixamel
		Seità amb patata panadera	Truita d'espinacs i patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Nuggets vegetals amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)	Llenties guisades amb verdures de temporada (pastanaga, carbassó, tomàquet, ceba)	Amanida de patata (ou dur, pastanaga i olives)	Macarrons integrals amb salsa de formatge	Crema de pastanaga amb crostons de pa
Seità rostit a les fines hierbes amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Truita francesa amb amanida (enciam, remolatxa i olives)	Tofu al forn amb pisto	Seità amb ceba caramelitzada i mostassa	Pizza Cuita Justa (tomàquet, formatge i verdures) amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
13	14	15	16	17
Arròs amb xampinyons (amb sofregit de cebà, pebrot i xampinyons)	Vichyssoise amb crostons de pa	Sopa de galets	Cigrons guisats (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Wok de verdures (coliflor, carbassó pastanaga, brotes de soja, blat de moro i xampinyons)
Truita de patates amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Estofat de tofu al curry (ceba, pastanaga, pebrot)	Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet i alfàbrega	Nuggets vegetals amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Tofu a la catalana
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Estofat de llenties amb arròs i sofregit de verdures (ceba, pebrot, carbassó, tomàquet)	Arròs melós (pastanaga, pebrot, porro i ceba)	Crema de carbassa amb crostons de pa	Amanida de pasta (pebrot, tomàquet, carbassó i olives)	Bròcoli amb patata al allet
Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i amanida xinesa)	Tofu amb samfaina	Nuggets vegetals amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Estofat de seità	Ous gratinats amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	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 patates amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Fideuà vegetal	Seità amb salsa de porros i nata	Tofu al forn amb salsa de xampinyons	Mandonguilles vegetals 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 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 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 dia, 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.

