Gastronomia amb Cor

Menú BASAL
Setembre
ESCOLA

Gluten · Fruita seca · Ous · Sèsam · Crustacis · Peix · Mostassa · Api · Tramussos · Cacauets · Llet · Mol·luscs · Soja · Sulfits

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	**8**	**9**	**10**	**11**
Pastanaga, pèsols i patata al forn	Espirals integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba, carbassó i pastanaga) amb formatge ratllat	Arròs amb hortalisses de temporada (carbassó, tomàquet, pastanaga i ceba)	Llenties guisades amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	DIADA
Mandonguilles mixtes a la cassolà i amanida (enciam i amanida xinesa)	Truita de patates amb amanida (enciam, remolatxa i olives)	Salmó amb escabetx amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Nuggets vegetals amb amanida (mix d'enciams, pastanaga i blat de moro)	
Flam	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
14	**15**	**16**	**17**	**18**
Cigrons estofats amb verdures verdures (ceba, pebrot, carbassò, tomàquet)	Bròquil amb patata al allet	Arròs amb pèsols (tomàquet, ceba, pèsols)	Amanida de pasta (tomàquet, carbassó i olives)	Crema de carbassa amb crostons de pa
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Ous gratinats amb amanida (enciam, remolatxa i olives)	Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Estofat de gall dindi amb amanida (mix d'enciams, pastanaga i blat de moro)	Lluç amb salsa de porros i nata amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ensucrat KM 0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	**22**	**23**	**24**	**25**
Coliflor amb patata	Crema de pèsols amb crostons de pa	Arròs amb salsa de tomàquet	Mongetes guisades amb verdures de temporada (pastanaga, carbassó, tomàquet, ceba)	Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Fideuà de marisc (calamar, sípia i musclos)	Truita de carbassó amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)	Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Bacallà amb samfaina
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ensucrat KM 0	Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	**29**	**30**		
Espirals integrals amb salsa de formatge	Minestra de verdures (colifor, mongeta tendra i pastanaga)	Cigrons a la catalana (tomàquet, ceba i ou)		
Truita d'espinacs i patata amb amanida (enciam i amanida xinesa)	Arròs a la cassolà	Pollastre rostit amb amanida (enciam, espàrrecs i pastanaga)		
Fruita de temporada	logurt ensucrat KM 0	Fruita de temporada		

+34 936 303 234
info@cuinajusta.com
www.cuinajusta.com
#totssomcuinajusta
Ctra. Sta. Creu de Calafell 106
08830 Sant Boi de Llobregat
Baix Llobregat

100% SOLIDARY · CATERING SOCIAL

Alimentació mediterrània i saludable.
Nutricionista Chloé Pindado CAT002817.

dona con confianza · Amed

Gastronomia amb Cor

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

Gastronomia amb Cor

El plat saludable

Aliment de temporada del mes de setembre: La pastanaga

La pastanaga és una de les hortalisses més consumides gràcies al seu sabor agradable, la seva versatilitat i les seves propietats nutricionals. És rica en **fibra** i en **antioxidants**, especialment en **betacarotens**, estretamet relacionat mb la prevenció de certs tipus de càncer.

És una hortalissa molt **versàtil** a la cuina, ja que es pot consumir tant crua com cuinada i receptes tant dolçes com salades: amanides, cremes, i guisats, així com de pastissos galetes i gelats.

POSSIBLE RECEPTA – Crema de pastanaga

Ingredients

- Ceba
- Pastanaga
- Brou de verdures
- Sal
- Pebe
- Oli d'oliva
- Cibulet i croutons

Recepta

1. Sofregeix la ceba amb un raig d'oli d'oliva.
2. Afegeix la pastanaga i cuina 5 minuts.
3. Incorpora el brou i bull 20 minuts.
4. Tritura fins que quedi una crema suau.
5. Decora amb cibulet i crostons.

SABIES QUE...?

La pastanaga és rica en vitamina A, essencial per la vista!

Els seus antioxidants, ajuden a protegir les cèl·lules!

Gastronomia amb Cor

El plat saludable

PROPOSTA DE SOPAR

Gluten · Fruita seca · Ous · Sèsam · Crustacis · Peix · Mostassa · Api · Tramussos · Cacauets · Llet · Mol·luscs · Soja · Sulfits

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
FESTIU	Espirals integrals amb salsa pesto	Crema de carbassó i porro	Mongetes estofades amb verdures (pastanaga, pebrot verd, ceba i tomàquet)	FESTIU
	Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Lluç amb salsa verda amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet)	
	Iogurt natural km0	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
14	15	16	17	18
Arròs amb tomàquet	Crema de verdures de temporada i cigrons	Llenties guisades (porro, ceba i pastanaga)	Amanida de pasta (balt de moro, olives i pastanaga)	Estofat de cirgrons amb verdures (carbassó, pebrot i ceb)
Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi amb salsa de carbassa i ceba amb amanida (enciam i olives)	Ous al plat amb amanida (enciam i tomàquet)	Daus de porc al forn amb pisto (ceba, pebrot vermell i verd, all i carbassó)	Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural km0
21	22	23	24	25
Mongeta tendre amb patates	Macarrons integrals amb salsa napolitana	Crema de carbassó i porro	FESTIU	Espinacs amb patata
Truita francesa amb amanida (enciam i olives)	Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i tomàquet)	Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)		Gall dindi amb salsa de carbassa i ceba amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Iogurt natural km0
28	29	30		
Crema de pèsols	Mongetes blanques guisades (pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet)	Arròs amb tomàquet		
Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i tomàquet)	Lluç amb salsa verda amb amanida (enciam i cogombre)	Truita de patates amb amanida (enciam i pastenaga)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Natilla de vainilla		