cuina justa
Fundació Cassià Just

alimenta la teva vida solidàriament
alimenta tu vida solidariamente
enrich your life by helping others

Canvi climatic

El canvi climàtic és el conjunt de grans i ràpides pertorbacions provocades en el clima per l'augment de la temperatura del planeta. És el problema ambiental més important al qual s'enfronta la humanitat. Una manera de combrate'l es comprar productes de KM 0 i aliments de temporada, d'aquesta manera es redueix les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle.

Menú Basal Octubre Arenal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	**2**	**3**	**4**
	Paella marinera Wok de verdures amb gall d'indi Fruita de temporada	Empedrat de cigrons (cigrons, ceba, pebrot, tomàquet) Truita d'espinacs i patates amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Iogurt natural	Amanida de cuscús Lluç al forn amb salsa verda Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Pizza amb salsa bolonyesa Fruita de temporada
7	**8**	**9**	**10**	**11**
Macarrons ECO amb salsa de tomàquet casolana Gall dindi rostit amb amanida Fruita de temporada	Arròs integral a la cassola amb verdures Mandonguilles mixtes amb salsa mediterrània Fruita de temporada	Crema de carbassó i ceba Pollastre al curry amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada	Patata estofada Salmó al forn amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Iogurt natural	Llenties ECO amb verdures (llenties, blat de moro, olives i tomàquet) Pastis d'ou i verdures Fruita de temporada
14	**15**	**16**	**17**	**18**
Verdures de temporada amb patata Botifarra amb amanida (enciam, cogombre, blat de moro) Fruita de temporada	Espirals ECO amb salsa carbonarà Pollastre amb sofregit de verdures i amanida (enciam, pastanaga, olives) Fruita de temporada	Vichyssoise (patata i porro) Estofada de llenties ECO amb quinoa i amanida (enciam, espinacs, blat de moro) Iogurt natural	Arròs amb verdures Lluç al forn amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Fruita de temporada	Empedrat de mongeta blanca Truita de carbassó amb patata i amanida (enciam, tomàquet, col llombarda) Fruita de temporada
21	**22**	**23**	**24**	**25**
Patata amb bròquil i pastanaga Croquetes de bacallà i amanida (enciam, olives, col llombarda) Fruita de temporada	Amanida de farfalle Vedella a la jardinera Iogurt natural	Crema de pastanaga (pastanaga, patata, porro, brou) Pollastre al forn amb verdures Fruita de temporada	Arròs tres delícies Peix fresc de la llotja de Vilanova amb amanida (enciam, olives, col llombarda) Fruita de temporada	Amanida de cigrons amb verdures (cigrons, ceba, pebrot, tomàquet) Truita de patata amb amanida (enciam, olives, col llombarda) Fruita de temporada
28	**29**	**30**	**31**	
Amanida de mongetes tendra Hamburguesa de vedella amb ceba, formatge i patates fregides Fruita de temporada	Fideuà del mar Pollastre rostit amb samfaina i amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada	Mongetes estofades amb verdures Ous durs amb tomàquet i amanida (enciam, olives, amanida xinesa Iogurt natural	Arròs integral amb salsa de tomàquet Gall d'indi amb albergínia, carbassó i amanida (enciam, cogombre, blat de moro) Fruita de temporada	

cuina justa 100% saludable, fet a mà i solidari

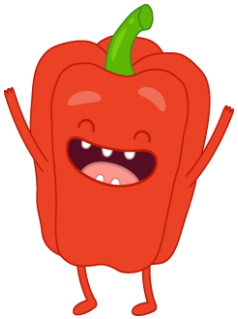
Verdures de Km0 i dels **nostres propis horts**
Ingredients de **proximitat** i **Km 0**
Alimentació Mediterrània i saludable

ONG ACREDITADA FUNDACIÓN LEALTAD

Cal potenciar

- El consum de **lactis sense sucres afegits**, principalment en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- El consum d'**aigua** com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. S'ha de beure entre 8 i 10 gots al dia.
- El consum de **verdures i hortalisses** en el 1r plat en forma d'amanides o de verdura cuita o com a guarnició del 2n plat dels
- diferents àpats.
- La presència de **pa** i altres farinacis (millor si són integrals) en els diferents àpats.
- Cal realitzar un mínim de 60 minuts diaris **d'activitat física** moderada (caminar a bon pas, anar amb bicicleta) o intensa (córrer, saltar a la corda, practicar esports).

Cal reduir

- Les **begudes refrescants** (coles, llimonades i taronjades), prioritzant el consum d'aigua com a beguda principal i completar aquesta ingesta de líquids amb sucs de fruita i de fruita fresca.
- La **brioixeria** i la pastisseria (pastissos, canyes de xocolata, croissants, magdalenes...)
- Les **cremes de xocolata**, mousses i d'altres com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid, **fast food** (frankfurt, pizza, hamburguesa).
- Així com el **sedentarisme** i l'excés d'activitats de pantalla (televisió, ordinador, consoles, etc).

Plats	Ingredients
Amanida de llegums	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet
Amanida de llenties	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet, olives verdes
Amanida de arròs	Pèsols, tomàquet, pernil dolç i blat de moro
Amanida primavera	Enciam, blat de moro, tomàquet, olives, ou i tonyina
Amanida d'estiu	Patata, tomàquet, mongetes verdes
Amanida de cous cous y verdures	Carbassó, tomàquet, panses, julivert, pastanaga, olives verdes
Amanida de pasta	Pastanaga, blat de moro, tonyina i olives.
Arròs tres delícies	Pèsols, pernil dolç i truita.
Amanida xinesa	Brots de soja, pebrot, pastanaga, blat de moro, bolets
Arròs del Delta	Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda
Arròs amb verdures	Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet
Crema de pastanaga	Pastanaga , bròquil, ceba, patata, carbassó.
Crema de carbassa	Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures
Verdures de temporada	Mongetes verdes, pastanaga, carbassó,
Empedrat	Pastanaga, tomàquet, i olives negres.
Fideuà del mar	Sofregit, musclos, sèpia
Lluç a la marinera	Morralla, ceba, tomàquet, pèsols, musclos i maicena.
Samfaina	Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet.
Pastís de verdures	Pebrot, ceba, carbassó, formatge
Salsa de tomàquet	Ceba, tomàquet i pastanaga.
Salsa de llimona	Brou de gall dindi, ceba, llimona
Salsa napolitana	Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot
Vichyssoise	Porro, ceba, patata, brou de verdures.