



Benvolgudes famílies!

Doncs aquí teniu una nova proposta de menú, amb dinars i sopars, per aquests dies!

Hem preparat una dieta equilibrada per a tots.

A més, com que sabem que estem en família, aprofitem per marcar-vos aquells plats que són divertits cuinar-los amb els nens i nenes.

Esperem que us sigui d'ajut!

Una abraçada i bon profit!

**Moltes gràcies,
L'Equip de Nutrició i Cuina**





RECOMANACIONS DINARS I SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DINAR

SOPAR

DINAR

SOPAR

<p>1P ESPÀRRECS VERDS A LA PLANXA</p> <p>2P AMANIDA DE LLENTIES VERMELLES I QUINOA</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P AMANIDA D'ESPIRALS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4)</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU CEBOLLA ESCALIVADA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ESPINACS AMB PATATES</p> <p>2P POLLASTRE AMB SALSA DE SOJA I MEL (1, 2, 3, 6)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO MACEDÒNIA</p>	<p>1P AMANIDA DE CANONGES, ALVOCAT, NOUS I OLIVES NEGRES D'ARAGÓ (8)</p> <p>2P PAELLA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES AMB DAUS DE PA TORRAT (1, 9)</p> <p>2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 4)</p> <p>GU PATATES "PANADERES"</p> <p>PO BATUT DE MADUIXES, IOGURT I NABIUS (7)</p>
<p>1P ARRÒS PILAF</p> <p>2P LLUÇ A LA ROMANA (amb farina i ou) (1, 3, 4)</p> <p>GU U" V@~) - u\U"j y-u#=-kk' @)"yo) - #\8\U" k-"" U" \0@ "O7" k-8'</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P HUMMUS CASOLÀ DE REMOLATXA</p> <p>2P HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA (6, 12)</p> <p>GU DIPS DE VERDURES</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P SOPA D'AU I VERDURES AMB FIDEUS (1, 3, 9)</p> <p>2P CALAMARS A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (2, 4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I MANGO</p> <p>PO BROQUETA DE FRUITES</p>	<p>1P MONGETA TENDRA SALTEJADA</p> <p>2P OUS REMENATS AMB GULES (3, 4)</p> <p>GU AMANIDA AMB VINAGRETA DE MOSTASSA (10)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA D'ENDÍVIES AMB ANXOVES (4)</p> <p>2P PANNINI DE FORMATGE I GALL DINDI (1, 7)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
<p>1P GASPATXO AMB DAUS DE COGOMBRE</p> <p>2P CANELONS DE CARN GRATINATS (1, 7)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10)</p> <p>GU AMANIDA DE CANONGES, RAVES, BLAT DE MORO</p> <p>PO MACEDÒNIA</p>	<p>1P AMANIDA ENCIAM, TOMÀQUET, COGOMBRE, PASTANAGA I CEBA</p> <p>2P CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES I OU DUR (3)</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, blat de moro, tonyina i julivert) (4)</p> <p>2P LLOM ROSTIT AMB SALVIA I TARONJA</p> <p>GU CARBASSÓ AL FORN</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ARRÒS AMB VERDURES I CURRI HINDÚ DE COCO</p> <p>2P TATAKI DE SALMÓ (4)</p> <p>GU AMANIDA DE COL LLOMBARDA, ENCIAM I OLIVES</p> <p>PO GELAT CASSOLÀ</p>
<p>1P VERDURES AL FORN</p> <p>2P TRUITA DE TONYINA (3, 4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, MADUIXES I LLAVORS DE CHIA (8)</p> <p>PO NATILLES CASSOLANES</p>	<p>1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)</p> <p>2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7)</p> <p>2P FOCACCIA FARCIDA DE TOMÀQUET, MOZZARELLA I ALFÀBREGA (1, 6, 7, 8, 9, 11)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P LLACETS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7)</p> <p>2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 2, 3, 6, 11)</p> <p>GU RATATOUILLE (albergínia, carbassó, tomàquet, pebrot vermell i verd)</p> <p>PO BROQUETA DE FRUITES</p>	<p>1P PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL</p> <p>2P TRUITA ALLS TENDRES (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA</p> <p>PO IOGURT (7)</p>

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT000409)

AL·LÈRGENS:



LA TEVA DIETA DIÀRIA






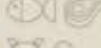

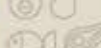






ESMORZARS SALUDABLES

Llet i derivats
Pa, cereals o derivats
Fruita fresca i hortalisses

Què mengem... el Cap de Setmana?

SI HAN DINAT...

PODEN SOPAR...

 Cereals, Fècules o Llegums	 Hortalisses crues o Verdures cuinades
 verdures	 Cereals o Fècules
 carn	 Peix o Ous
 peix	 Carn magra o Ous
 ous	 Peix o Carn
 fruita	 Làctics o Fruita
 làctics	 fruita

**** Els plats marcats de color groc en el menú, els podem preparar en família !!!**

RECOMANACIONS DE MENÚS

Menú 1 ARRÒS CREMÓS AMB CARBASSA



Ingredients per a 4 persones:
240 gr. d'arròs
20 gr. de margarina
400 gr. de carbassa
1 porro fresc
Caldo de verdures
20 gr. de formatge ratllat
Sal i oli d'oliva extra

Elaboració:

Tallem el porro i la carbassa a daus petits. Sofregim el porro amb la margarina, quan comenci a daurar l'hi afegim la carbassa, saltem tots aquests ingredients i l'hi afegim la sal i l'oli d'oliva.

Afegim l'arròs durant 3-4 minuts removent bé. Agreguem el caldo de verdures ja calent, poc a poc a foc mig fins que l'arròs quedi tendre i cremós.

Quan l'arròs ja estigui cuit, es retira del foc i s'afegeix al formatge ratllat.

Menú 2 SALMÓ AMB Salsa SUAU D'ALLS, VINAGRE I LLIMONA



Ingredients per a 4 persones:
480 gr. de salmó
1 cap d'all
2 llimones
20 ml. de vinagre blanc
Sal, pebre dolç i oli d'oliva

Elaboració:

Tallem els alls a làmines fines, sofregim en l'oli d'oliva i quan comencin a daurar-se l'hi afegim el pebre dolç, el vinagre i el suc d'una llimona. Ho deixem a foc baix.

Tallem l'altra llimona a troços petits. Marquem el salmó a la planxa.

Col.loquem el salmó en una safata de forn i amb ajuda d'una cullera li posem la salsa d'all per sobre juntament amb els troços de llimona.

Posem al forn uns minuts i llest per servir.

**... I EN CAS D'AL·LERGENS
I INTOLERANTS**

Substituir els productes no tolerants pels permesos dins de la mateixa família d'aliments.