

MARÇ | MAS MARIA (BASAL)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 1
	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (7) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU JULIANA D'ENCIAM PO IOGURT (7)	1P CIGRONS BULLITS AMB OU BULLIT RATLLAT (3) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA "CHIMICHURRI" (salsa opcional) (2) GU COL SALTEJADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS GU MONGETA TENDRA SALTEJADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P VICHYSOISE (crema de porros i patates) (7) 2P ESTOFAT DE SÍPIA AMB PATATES (2, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS (7) PO FRUITA DEL TEMPS
DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
1P PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros, pèsols, mongeta verda, carxofa i pastanaga) (9, 12) 2P BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA (4) GU DAUS DE PATATES NATURALS PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE AMB HERBES AROMÀTIQUES (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AMB HERBES AROMÀTIQUES (2, 12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU XAMPINYONS SALTEJATS (2) PO IOGURT (7)	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongetes seques, pastanaga i pebrot) 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ AMB ARRÒS (9) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (2) PO FRUITA DEL TEMPS
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàquet i mongeta verda) (12) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CREMÓS AMB CARBASSA (7) 2P TRUITA DE GALL DINDI FUMAT (3) GU AMANIDA DE L'HORT (enciam, pebrot vermell i pastanaga) PO IOGURT (7)	1P NUDELAUFLAULF (galets amb salsa de formatges i pernil dolç) (1, 2, 7) 2P MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA (tomàquet, pebrot vermell, all) (2, 12) PO POMA AL FORN (12)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls, pebrot vermell i tomàquet) 1P 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4) GU AMANIDA DE TEMPORADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (7) GU JULIANA D'ENCIAM PO FRUITA DEL TEMPS
DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
1P SOPA DE PEIX AMB ARRÒS (4, 9, 12) 2P ESTOFAT DE SÍPIA (2, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS (7) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongetes seques, pastanaga i pebrot) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM I SOJA (6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPIRALS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, 12) 2P BACALLÀ A LA PLANXA (4) GU JULIANA D'ENCIAM PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS GU MONGETA TENDRA SALTEJADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA CASOLANA (patata, mongeta verda, pastanaga i carbassó) AMB MAIONESA (3, 6) 2P PILOTA DE VEDELLA CASOLANA AL FORN (1, 2, 3, 7, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS (2) PO IOGURT (7)
DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29

LA TEVA DIETA DIÀRIA

Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

ESMORZARS SALUDABLES

Llet i derivats



Pa, cereals o derivats



Fruita fresca i hortalisses

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple.

SI HAN MENJAT...

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



RECOMANACIONS DE MENUS / SOPARS

Menú 1 RIGATONE A LA NORMA



Ingredients per a 4 persones:

240 grams de Rigatone
1 ceba fresca
1 albergínia
4 tomàquets en branca
1 gra d'all
100 grams de formatge feta
Olives negres sense os
Abahaca fresca
orenga fresc
Sal, pebre i oli d'oliva extra

Elaboració:

Tallem les cebes tendres, els tomàquets i les albergínies a daus petits.

Sofregim les cebes tendres, juntament amb l'all laminat en oli d'oliva, quan comenci a daurar li afegim l'albergínia i el tomàquet, saltem tots aquests ingredients i li afegim l'alfàbrega, l'orenga i salpebrem.

Bullim la pasta en abundant aigua amb sal, la escorrem i l'afegim a la salsa. Finalment posem les olives i el formatge feta tallat a daus i llest per servir.

Menú 2 CREMA DE PORROS AMB POMA I MENTA



Ingredients per a 4 persones:

4 porros frescos
1/2 ceba
2 patates mitjanes
1 carrer gr camini tipus Golden
15 grs de mantega
25 cls de nata líquida
6 fulles de menta
Sal i pebre

Elaboració:

Tallem els porros i les cebes i les sofregim en una olla amb la mantega, quan comenci a daurar li afegim la poma tallada a daus (sense pelar).

Els donem unes voltes i passats cinc minuts li afegim la patata a trossos. Cobrim l'olla d'aigua, rectificuem de sal, ho deixem bullir durant 20 minuts a foc mitjà.

Afegim dues fulles de menta i triturarem la crema amb ajuda d'un túrmix. La passem pel colador xinès i un cop emplatada la decoram amb la resta de les fulles de menta.

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

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