

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES							
1P TALLARINES AMB PESTO CASOLÀ D'ESPINACS I ALFÀBREGA (1, 3, 5, 7, 8)	2P HAMBURGUESES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6)	GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	2P LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet) (4)	GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA	PO FRUITA DEL TEMPS	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9)	2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12)	GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET	PO IOGURT (7)				
2		3		4		5		6							
1P MINESTRA DE VERDURES(mongeta tendra, carbassó, pastanaga i patata)	2P LLENTIES ESTOFADES AMB CUSCÚS (1)	PO FRUITA DEL TEMPS		1P AMANIDA MAS MARIA (tomàquet, cogombre, blat de moro, olives negres i tofu) (1, 6, 12)	2P ESTOFAT DE SÍPIA AMB PATATES (2, 12, 14)	GU PÈSOLS SALTEJATS	PO FRUITA DEL TEMPS	FESTA		FESTA					
9		10		11		12						13			
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7)	2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)	GU EDAMAMES BULLITS	PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)	2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE MOSTASSA I MEL (10, 12)	GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA	PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES I LLEGUM (llenties, bròquil, porro i patata)	2P CANELONS D'ESPINACS GRATINATS AMB BEIXAMEL (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14)	PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (3, 5, 8, 12)	2P PAELLA MIXTA (pollastre i gambetes) (2, 12)	PO IOGURT (7)		
16		17		18		19		20							
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, 7, 8, 11)	PO FRUITA DEL TEMPS		1P ARRÒS AMB REMOLATXA, CARBASSA I XIRIVIA	2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)	GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET	PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) (5, 8)	2P ESTOFAT DE GALL DINDI	GU CUSCÚS SALTEJAT (1)	PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D' AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 9)	2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA	PO IOGURT (7)
23		24		25		26		27							
1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga)	2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3)	GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA I CASTANYES (8)	2P FRICANDÓ DE VEDELLA (12)	GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	PO TARONJA AMB CANYELLA								
30		31													

- Gluten** (1)
- Crustacis** (2)
- Ous** (3)
- Peix** (4)
- Cacauet** (5)
- Soja** (6)
- Llet** (7)
- Fruits secs** (8)
- Api** (9)
- Mostassa** (10)
- Sèsam** (11)
- Sulfits** (12)
- Tramosos** (13)
- Mol·luscs** (14)

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

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

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



RECEPTA DE TARDOR



PANALLETS

de pinyons, ametlles, cacao i coco

TEMPS
45min

RACIONS
55 unitats

DIFICULTAT
Mig

INGREDIENTS

- o 2 ous
- o 250g sucre
- o 350g farina d'ametlla
- o 300g de boniato
- o 300g pinyons
- o 150g d'ametlles picades
- o 10g cacao en pols
- o 100g de sucre llustre
- o 100g de coco ratllat

ELABORACIÓ

- Pelem el moniato, el tallem a daus i el bullim. Un cop cuit, retirem l'aigua i l'aixafem amb l'ajuda d'una forquilla.
- En un bol, barregem un ou amb el sucre i la farina d'ametlla fins a aconseguir una pasta homogènia.
- Posem la massa a la nevera i la deixem reposar 6 hores.
- Separem la massa en 4 porcions iguals, en una d'elles hi posem el cacao en pols i barregem. En una altra part hi afegim un parell de cullerades de coco ratllat.
- Comencem a fer boles petites i les arrebossem; la massa de cacao amb sucre llustre, la massa de coco amb el coco ratllat, una part de la massa de moniato amb les ametlles picades i l'altra part amb els pinyons.
- Amb l'ou que teníem reservat el batem i pintem amb l'ajuda d'un pinzell els panallets d'ametlla i pinyó.
- Col·loquem tots els panallets amb una safata de forn i ho posem a 180 °C durant 15 minuts. Deixem refredar i ja els podem degustar!