

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1
1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11) PO FRUITA DEL TEMPS 5	FESTA	FESTA	FESTA
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BUNYOLS DE BACALLÀ (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 11	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GALL SANT PERE FRESC AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 	1P MACARRONS AMB SALS DE CARBASSA, CEBA I PORROS (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P CROQUETES DE POLLASTRE (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS 15
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN amb pèsols 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 6, 9, 12) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (5, 8) PO POSTRE DE NADAL (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12) 20		22

LA TEVA DIETA DIÀRIA

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

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..



★ ARBRETS de nadal



INGREDIENTS

- Cassoletes de full
- Carbassó
- Formatge crema
- Ous de truita

ELABORACIÓ

Omplim les cassoletes de full amb formatge crema, i els ous de truita. Seguidament amb l'ajuda d'una mandolina tallem làmines fines de carbassó. Finalment, amb l'ajuda d'una broqueta muntem l'aperitiu com si fos un arbre.

CORONA de nadal ★

INGREDIENTS

- Espinacs o enciams variats
- Alvocat
- Formatge feta
- Magrana

ELABORACIÓ

Col·loquem en forma de corona la base d'enciams variats o espinacs, seguidament, afegim els toppings que més ens agradi (alvocat, formatge feta, magrana, etc.).



★ PIRULETES de nadal

INGREDIENTS

- Formatge (parmesà)
- Llavors (sèsam, pipes, etc.)
- Orenga

ELABORACIÓ

Ratlem el formatge ben fi i ho barregem amb les llavors (sèsam, pipes, etc.). Agafem un motlle amb la forma que més ens agradi i posem una cullerada de la barreja, ho estenem be perquè quedi una capa fina i uniforme introduïm la broqueta i cap al forn.

