

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
								<b>FESTA</b>	
1P	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	BROU CASOLÀ AMB GALETS ( 1, 3, 9 )	1P	CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i moniato)
2P	CROQUETES D'ESPINACS ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 )	2P	TRUITA DE PATATES ( 3 )	2P	LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )	2P	PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) ( 1, 3, 12 )	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )
GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU	AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA	GU		GU	HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 11 )
PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>	
1P	CREMA DE PORROS I XIRIVIA	1P	CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA ( 1, 5, 8, 9 )	1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)	1P	ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO ( 1, 3, 5, 7, 8 )	1P	BLEDES AMB PATATES
2P	LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet)	2P	DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY ( 1, 2, 10 )	2P	TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3 )	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )	2P	BURRITOS DE GALL DINDI ( 1, 10 )
PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA, BLAT DE MORO I SOJA ( 6 )	GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA
<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>	
1P	ARRÒS SALTEJAT AMB SALSA TERIYAKI ( 1, 6 )	1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES	1P	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P	BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9 )	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR
2P	ROTLET DE PRIMAVERA ( 1, 2, 6, 12 )	2P	OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 )	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM ( 1, 6, 11 )	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI
GU	EDAMAMES BULLITS ( 6 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	GU	AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA ( 9 )	GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA
PO	FRUITA DEL TEMPS	<b>19</b>		PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )
<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
1P	AMANIDA MAS MARIA ( tomàquet, cogombre, blat de moro, olives negres i tofu ) ( 1, 6, 12 )	1P	CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)	1P	MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)	1P	CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata)	1P	MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) ( 1, 3, 7 )
2P	ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES ( 2, 14 )	2P	TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 )	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )	2P	LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní)	2P	POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA ( 1, 12 )
GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES	GU	AMANIDA DE BROTS VERDS AMB LLAVORS DE GIRASOL	GU	AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA ( 6, 12 )	GU	PANOTXA DE BLAT DE MORO ( 7 )
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>	





# LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES**

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

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 #9



## MATÓ CASOLÀ *amb mel i nous*



**TEMPS**  
Mínim 2-3 hores



**RACIONS**  
4 persones



**DIFICULTAT**  
Mig

### INGREDIENTS

- 1 L Llet sencera fresca
- 30 g Suc de llimona
- Mel de romaní o mil flors
- Nous

Amb el mató elaborat i una part del xerigot, podem preparar també una crema de mató apte per untar.

### ELABORACIÓ

#### TALLAR LA LLET

- Posar la llet en un cassó i escalfar fins que estigui a punt de bullir (si veieu que es forma una capa de tel, remenar per desfer-la, però no la traieu).
- Retirar el cassó del foc i esperar que la llet es refredi.
- Afegiu el suc de la llimona i remenar amb una cullera.
- Cal veure que la llet es talla) si no és així, torneu a escalfar una mica més.
- Deixar reposar a temperatura ambient uns 30 minuts fins a aconseguir una temperatura de 45-50°)

#### SEPARAR EL MATÓ I EL XERIGOT

- En un colador de malla fina o un colador cobert amb un drap fi, colar la llet tallada: el xerigot (part líquida) es colarà i passarà al recipient colat i el mató (la part sòlida) quedarà al colador.
- Deixar que el mató es vagi escorrent a la nevera com a mínim 1 hora (fins a aconseguir la textura que us agradi) i estigui ben fred.
- Acompanyar el mató amb mel i unes nous.
- Conservar a la nevera un màxim de dos dies.