



Benvolgudes famílies!

Continuem amb una proposta de menú, amb menjars i sopars, per aquests dies de confinament.

Una dieta equilibrada i amb propostes per realitzar amb la família, amb plats divertits per cuinar amb els nostres 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 CREMA DE CARBASSÓ (patata i ceba)</p> <p>2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P ESPAGUETIS AL PESTO (1,3, 7)</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB CRUIXENT DE PERNIL (1, 2, 3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN AMB SALS DE LLIMONA (1)</p> <p>GU AMANIDA CANONGES I ALVOCAT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURES</p> <p>2P SUQUET DE RAP (1, 2, 4, 9, 12, 14)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ARRÒS BASMATI AMB VERDURES I CURRI</p> <p>2P MILANESA DE VEDELLA (1, 3, 6)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE</p> <p>PO PASTIS DE FORMATGE CASSOLÀ (1, 3, 7)</p>
<p>1P AMANIDA DE L'HORT (ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA)</p> <p>2P DORADA AL FORN (4)</p> <p>GU PATATES "PANADERES"</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P BLEDES AMB PATATES</p> <p>2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)</p> <p>GU AMANIDA AMB VINAGRETA DE MELMELADA DE MADUIXA (12)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P SOPA D'AU I VERDURES AMB FIDEUS (1, 3, 9)</p> <p>2P WRAP DE VERDURES AMB TONYINA I FORMATGE CREMÓS (1, 4, 7)</p> <p>PO MACEDÒNIA</p>	<p>1P ESPIRALS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 7)</p> <p>2P TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL (1)</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P AMANIDA AL TEU GUST</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 SOPA CASOLANA DE CARN I VERDURES AMB GALETS (1, 3, 9)</p> <p>2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6)</p> <p>GU BASTONETS DE CARBASSÓ EN TEMPURA (1)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB CANSALADA I XORIÇO (1, 2, 3, 6, 7)</p> <p>2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4)</p> <p>GU AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i pipes) (5, 8)</p> <p>PO BROQUETA DE FRUITES</p>	<p>1P MACARRONS AMB SALS DE CARBASSA, CEBA I PORROS (1, 3)</p> <p>2P CAP DE LLOM ROSTIDA</p> <p>GU ALCACHOFAS AL HORNO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA D'ENCIAM, SALMÓ FUMAT, NOUS, PERA I COGOMBRE (4, 8)</p> <p>2P PAELLA VALENCIANA</p> <p>PO FLAM CASSOLÀ (3, 7)</p>	<p>1P ESPINACS A LA CREMA (7)</p> <p>2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGUES I SOJA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (salsa de tomàquet casolana)</p> <p>2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 2, 3, 6, 11)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES AMB DAUS DE PA TORRAT (1, 9)</p> <p>2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14)</p> <p>GU AMANIDA TROPICAL (enciam, cranc, olives negres i salsa rosa) (2, 3, 4, 6)</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P AMANIDA DE PATATA (olives negres, blat de moro, tonyina i julivert) (4)</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU RATATOUILLE (albergínia, carbassó, tomàquet, pebrot vermell i verd)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P COL-I-FLOR BULLIDA AMB PASTANAGA</p> <p>2P BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA</p> <p>GU PURÉ DE POMA I PATATA AMB CANYELLA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P PASTA TRICOLOR AMB PORROS I XAMPINYONS (1, 3)</p> <p>2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES VERDES I REMOLATXA</p> <p>PO MACEDÒNIA</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. Afeguem 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.