

Setmana 1

2-8 DESEMBRE 2019

| | | | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|----------------------------------|---------|---|--|---|-----------------------------------|----------------------------|---|---|--|
| D I N A R | 1r plat | A | Mongeta tendra saltada amb pernil | Pasta napolitana | Amanida mediterrània | Amanida catalana | Mongetes estofades amb verdures | Amanida niçoise | Pasta carbonara |
| | | B | Amanida amb magrana i formatge | Amanida amb ruca i amb crostonets | Escudella + cigrons | Verdures a la planxa | Amanida de pasta | Pinya amb pernil | Amanida de lleties |
| | 2n plat | A | Pollastre amb salsa i cuscús | Peix al forn amb pebrot i porros | Carn d'olla i verdures | Arròs a la cassola | Peix a la donostiarra | Pastís de patata i carn | Peix a la planxa amb verdures escalivades |
| | | B | Peix a la planxa amb verduretes i encenalls patata | Rodó de vedella amb pèsols i xampinyons | Peix al forn amb verdures al forn | Salmó a la planxa amb poma | Hamburguesa de gall dindi amb wok de verdures | Peix al forn amb salsa marinera i arròs blanc | Pollastre rostit a les fines herbes amb bolets |
| | Postres | A | Fruita del temps | Macedònia | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
| | | B | Mousse | logurt natural | Flam vainilla | mel i mató | logurt de fruites | Crema catalana | Tarta tatin |

Setmana 2

9-15 DESEMBRE 2019

| | | | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|----------------------------------|---------|---|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| D I N A R | 1r plat | A | Bròquil al graten | Cigrons amb bledes | Pourrusalda | Pasta al pesto | Amanida a l'estil del xef | Amanida amb salsa còctel | Amanida tropical |
| | | B | Amanida amb nous i poma | Pasta amb salsa basilico | Amanida amb sardinetes | Amanida campera amb patata | Escalivada | Espàrrecs a la vinagreta | Risotto de bolets |
| | 2n plat | A | Jarreta de vedella amb verduretes | Escalopins de gall dindi amb amanida | Mandonguilles amb quinoa | Calamars a la planxa amb ratatoullie | Bacallà amb mongetes | Peix a la vizcaïna | Peix al forn amb tomàquet provençal |
| | | B | Peix al forn amb patates pairisines | Peix a la planxa amb amanida | Peix al forn amb salsa velouté | Pollastre agredolça amb verduretes | Arròs de muntanya | lassanya | Faux filete de vedella amb verduretes |
| | Postres | A | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Macedònia | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
| | | B | logurt sabors | Natilles | F.fresc i melmelada | logurt natural | Petit suís | Gelat | Profiteroles |

Setmana 3

16-22 DESEMBRE 2019

| | | | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|----------------------------------|---------|---|---|---|--|--|---|-------------------------------------|--------------------------------------|
| D I N A R | 1r plat | A | Llenties a la riojana | Amanida amb torradetes de formatge de cabra | Cigrons amb fideus | Raviolis napolitana | Arròs amb verdures | Ous farcits | Verdures a la planxa |
| | | B | Amanida amb mongeta verda i pasta tricolor | Arròs xinès | Amanida de l'hort | Amanida amb codonyat i encenalls de formatge | Amanida cèsar | Patates a la crema | Hummus amb bastonets de pa i amanida |
| | 2n plat | A | Blanqueta de gall dindi amb carbassó i ceba | Peix al forn amb verdures vapor | Peix amb samfaina | Rostit de vedella a la jardineria | Mitjana de porc a la planxa amb pebrot italià | Tonyina planxa amb ceba confitada | Fideuà amb all i oli |
| | | B | Peix a la planxa amb julivert i llimona | Galtes al forn a l'estil del xef | Pollastre al forn amb verdures al forn | Peix a la planxa amb saltat de verdures | Peix a la vasca | Pollastre rostit amb salsa canyella | Corder a la planxa amb verdures |
| | Postres | A | Fruita del temps | Macedònia | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
| | | B | Flam d'ou | logurt natural | Cheesecake | Mousse | logurt sabors | Gelat | Puding |

Setmana 4

23-29 DESEMBRE 2019

| | | | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|----------------------------------|---------|---|---|--|--------------------------------------|---|---|-----------------------------------|----------------------|
| D I N A R | 1r plat | A | Arròs amb tomàquet | Timbal d'albergínia, tomàquet i mozzarella | Amanida amb mini pastes de full | Crema de marisc | Amanida multicolor | Amanida amb taronja | Amanida de quinoa |
| | | B | Amanida mesclums amb panses | Amanida 4 estacions | Sopa de galets amb pilotetes | Amanida a l'estil del xef | Llenties amb arròs | Espaguetis amb salsa puttanesca | Paella de verdures |
| | 2n plat | A | Frincadó amb xampinyons | Patates amb sípia | Pollastre amb prunes | Canelons de St.Esteve | Peix a la planxa amb verdures planxa | Rodó de porc amb verdures | Parrillada de carn |
| | | B | Peix a la planxa amb saltat de verdures | Botifarra planxa amb mongetes seques | Peix al grill amb muselina gratinada | Peix amb ceba caramelitzada i verdures saltades | llibrets de gall dindi al forn amb xampinyons | Peix al grill amb wok de verdures | Peix amb salsa verda |
| | Postres | A | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Macedònia | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
| | | B | logurt sabors | logurt natural | Tronc de nadal ?? | logurt amb fruita | Flam | Gelat | Mel i mató |

Setmana 5

30 DESEMBRE 2019 - 5 GENER 2020

| | | | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|-----------------------|---------|---|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------|
| D I N A R | 1r plat | A | Tortellini amb formatge | Cigrons amb bledes | Crema parmentier | Trinxat de col | Amanida amb espinacs i tonyina | Fettuccini amb salsa piemontesa | Entremesos |
| | | B | Amanida del xef | Amanida cèsar | Amanida amb brots tendres i paté | Amanida amb magrana i formatge fresc | Sopa casolana | Fulles d'enciam farcides d'ensaladilla | Tomàquet amb formatge de cabra |
| | 2n plat | A | Pollastre a la pepitòria | Peix al forn amb samfaina | Suquet de pescadors | Vedella guisada amb salsa | Albergínies farcides | Pollastre al forn amb verdures | Arròs caldós de peix |
| | | B | Peix al forn amb juliana de verdures | Llonzat a la planxa amb minestrone | Corder al forn amb compota de poma | Peix al forn amb pebrot italià | Peix a la planxa amb patates fregides | Peix a la riojana | Filet de porc a la mostassa |
| | Postres | A | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps | Macedònia | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
| | | B | logurt natural | logurt de sabors | Pastís d'any nou?? | Mousse | logurt de fruites | Panacotta | Crema catalana |

ELS DOLÇOS NADALENC

Son molt rics en suces i greixos, el secret esta en la quantitat, si els reservem pels dies assenyalats i en consumim amb moderació, podrem menjar de tot.

Els torrons més tradicionals (Alacant, Xixona..) , estan fets principalment a base de fruits secs i sucre o mel .

Això fa que siguin aliments molt energètics, rics en sucres, i també destacant-ne la seva aportació en greixos saludables procedents dels fruits secs. Altres varietats poden incorporar ou, xocolata, fruites, cereals inflats, licors, etc. Cada un tindrà unes característiques diferents, però continuen sent molt energètics.

Els polvorons i les neules, tot i que tenen una elevada proporció de fruits secs també poden incorporar altres greixos, com la mantega, llard de porc, en aquest cas menys recomanables.

Estratègies per no fer un consum excessiu:

1. Comprar els dolços necessaris per menjar-ne els dies assenyalats, ni tenir-ne molts abans de les festes, ni que en quedin molts al rebost.
2. Planificar els àpats festius. **Cal intentar que no tots els plats del menú siguin molt abundants i energètics,** es pot intentar fer entrants més lleugers i oferir postres a base de fruita.e
3. Buscar temps per bellugar-se i fer exercici físic durant les vacances
4. Retirar el menjar de la taula si la sobretaula s'allarga i no guardar els dolços a l'abast de tothom.
5. Menjar-ne en una quantitat més moderada. Si comparem al que equival al consum de **2 sobres de sucres (20g sucre):**
1/6 part (50g) de la barra torró (300g) = 1 polvoró (30g) = 2 massapans (40g) = 4 neules



BONES FESTES!!!