

Setmana 1 **3- 9 FEBRER 2020**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Crema de carbassa amb llavors	Amanida cèsar	Llenties a l'andalusa	Verdures a la planxa	Raviolis d'espínacs a la napolitana	Amanida del xef	Entremesos
		B	Amanida amb fesols	Pasta amb salsa basilico	Amanida amb fruits secs	Amanida amb taronja	Amanida amb quinoa	Rissotto vegetarià	Amanida amb torradetes d'hummus
	2n plat	A	Rodó de porc a la jardinera	Gall dindi rostit amb minestrone	Sèpia a la planxa amb verduretes	Arròs mar i muntanya	Pollastre al forn amb salsa d'ametlles	Faux filet amb verdures saltades	Canelons
		B	Bacallà al forn amb muselina	Peix a la planxa carxofes al forn	Escalopines de vedella amb albergínia al forn	Peix al forn sobre un "llit" de patata	Salmó a la planxa amb juliana de verdures	Peix a la vizcaina	Peix a la planxa amb samfaina
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de fruites	Cheese cake	Flam	logurt natural	Mousse	Gelat	Puding

Setmana 2 **10-16 FEBRER 2020**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat		Faves a la catalana	Amanida niçoise	Escalivada	Escudella amb cigrons	Pasta carbonara	Amanida amb formatge de cabra	Ensaladilla amb fruits de mar
		B	Amanida 4 estacions	Arròs a la milanesa	Amanida amb poma i nous	Amanida mediterrània	Verdura de temporada al vapor	Espàrrecs amb pernil	Pasta a la putanesca
	2n plat	A	Pollastre al forn amb encenalls de verdures	Jarreta de vedella amb salsa de verdures	Fideus a la cassola	Carn d'olla	Cordon bleau de gall dindi al forn amb amanida	Arròs cubana	Peix al forn amb salsa verda
		B	Peix a la planxa amb tempura de verdures	Peix al forn amb carbassa	Peix a la planxa amb parmentier	Peix a la donostiarra	Peix a la taronja	Peix a la jardinera	Pollastre al chilindrón
	Postres	A	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	Natilles	logurt natural	Arròs amb llet	logurt amb fruita	Gelat	Tarta tatin

Setmana 3

17-23 FEBRER 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Llenties vegetarians	Amanida amb crostons de pa	Cigrons amb carbassa i quinoa	Ñoquis a la napolitana de tonyina	Amanida amb sardinetes	Amanida amb vinagreta de mel	Pasta al pesto
		B	Amanida d'hivern	Macarrons a l'estil de les àvies	Amanida amb formatge i nous	Amanida catalana	Tomàquet amb formatge de cabra	"Espaguetis" de carbassó amb all i pernil	Ous farcits amb brots tendres
	2n plat	A	Peix al forn amb escabetx calent	Mandonguilles a la jardinera	Galtes al forn a l'estil del xef	Peix al forn amb pebrot i ceba	Arròs de muntanya	Peix al forn amb patates panadera	Pollastre agredolç amb verdurettes
		B	Rodó de vedella amb verdures	Peix al forn amb verdures saltades	Peix a la planxa amb verdures a la papillota	Pollastre al grill amb verdures	Peix a la riojana	Botifarra amb mongetes seques	Peix al forn amb salsa veneciana
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de fruites	Flam	Mousse	f.fresc i melmelada	logurt natural	Crema catalana	Gelat

Setmana 4

24 FEBRER - 1 MARÇ 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida campesina	Pèsols amb gambes	Fusellini amb basilico	Amanida amb fruits vermells i pipes	Trinxat de col.liflor	Amanida completa	Carpaccio de tomàquet i tonyina
		B	Paella de verdures	Amanida hortelana	Amanida oriental	Llenties amb arròs	Amanida de pasta tricolor	Gratine dauphanois	Amanida amb salsa còctel
	2n plat	A	Peix al forn amb salsa piperrada	Rodó de pollastre farcit amb salsa de verdures	Peix a la vasca	Peix a la planxa amb verdures a la planxa	llom a la sal amb xampinyons	Parrillada de carn	Lassanya
		B	Fricandó amb carreroles	Peix a la planxa amb cols de brusseles	Costella adobada amb verdures	Blanqueta de gall dindi amb salsa de verdures	Peix a la molinera	Suquet de peix	Peix a la planxa amb verdures
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Mató i mel	logurt de fruites	logurt de sabors	Panacotta	Natilles	Gelat	Profiteroles

El mètode “Batch cooking”

Cuinar un dia, diferents aliments, guardar-los i anar-los combinant la resta de la setmana. Ens ajudarà a menjar millor i a estalviar temps.

Passos a seguir:

PLANIFICA ELS TEUS MENÚS

FES LA LLISTA DE LA COMPRA

TRIA UN DIA PER CUINAR

PREPARAR ELS ALIMENTS PER SEPARAT



VERDURES, CEREALS I PROTEÏNES de qualitat la base de la teva alimentació

PASSEM A L'ACCIÓ! Olles al foc, escalfem el forn i comencem a bullir ...

VERDURES de temporada, saltar-les al wok soles o amb unes gambes o tires de pollastre, en samfaina, al forn o al vapor..., per convertir-se en una truita, una crema o menjar-les tal qual amb una mica d'oli d'oliva verge.

Coem **LES LLEGUMS I CEREALS** com l'arròs, cuscús, quinoa.. que després podrem barrejar.

ELS OUS coure'ls durant 4 minuts i reservats a la nevera, és una ració de proteïna fàcil i ràpida per afegir a qualsevol plat (amanida, crema...)

LES AMANIDES va molt bé tenir-ho tot net i tallat i guardar-ho per separat a la nevera en recipients hermètics,

LES SOBRES: Totes les receptes aguanten bé a la nevera tota la setmana, però si heu cuinat més del compte, congeleu-lo en porcions.

JA NOMÉS QUEDA COMBINAR ELS DIFERENTS INGREDIENTS! **LLENTIES + ARRÒS + OU DUR / VERDURS SALTADES AL WOK AMB POLLASTRE**

CUSCÚS / CREMA DE CARBASSA + TRUITA D'ESPINACS / AMANIDA COMPLETA AMB TONYINA I QUINOA / PEIX AL FORN AMB VERDURES I PATATA AL FORN.