

Setmana 1

**2-8 MARÇ 2020**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>D I N A R</b>	1r plat	A	Amanida catalana	Amanida amb taronja i ruca	Amanida mediterrània	Crema de lleties vermelles	Amanida d'hivern	Amanida cèsar	Verdures escalivades
		B	Verdures a la planxa	Carpaccio de carbassó amb vinagreta de pesto	Escudella + cigrons	Amanida d'espínacs frescos i fruits vermells	Tavelles saltada	Pinya amb pernil	Amanida amb minitorradetes d'olivada
	2n plat	A	Arròs a la cassola	Peix a la planxa amb xampinyons saltats	Carn d'olla i verdures	Pollastre amb salsa i cuscús	Tagliatellis a la marinera	Albergínies farcides	Peix amb salsa marinera amb fideus a banda
		B	Salmó a la planxa amb poma	Rodó de vedella amb salsa de verdures i guarnició de pasta	Peix planxa amb verdures al forn	Peix al forn amb verduretes i encenalls patata	Hamburguesa de gall dindi amb wok de verdures	Peix a la planxa amb verduretes	Pollastre rostit a les fines herbes amb daus de moniato
	Postres	A	Fruita	Fruita	Macedònia	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
		B	logurt sabors	logurt natural	Flam	logurt de fruites	logurt sabors	Cheesecake	Gelatina

Setmana 2

**9-15 MARÇ**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>D I N A R</b>	1r plat	A	Crema de marisc	Amanida amb panses i cannonges	Tomàquet, advocat i mozzarella	Amanida marinera	Pèsols ofegats amb ceba i pernil	Amanida mixta	Pasta tricolor amanida
		B	Amanida del xef	Carxofes saltades	Amanida amb fruits secs	Trinxat de col	Amanida amb quinoa	Espàrrecs amb maionesa lleugera	Crema parmentier
	2n plat	A	Arròs amb salsa de tonyina	Espaguetis amb bolonyesa de pollastre	Mongetes vermelles guisades	Mandonguilles jardineria	Peix al forn amb ratatouille	Pastís d'arròs i carn	Faux filete a la planxa amb verdures al forn
		B	Botifarra a la planxa amb pebrot italia	Peix a la planxa amb verdures taronges	Peix a la planxa amb carbassó	Sipia a la planxa amb saltat de verdures	Fricandó amb ceps	Peix al forn amb pebrot i ceba	Peix al forn amb juliana de verdures
	Postres	A	Fruita	Fruita	Macedònia	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
		B	logurt sabors	Gelatina	logurt de fruites	Mató amb mel	logurt natural	Profiteroles	logurt de sabors

Setmana 3

**16-22 MARÇ 2020**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>D I N A R</b>	1r plat	A	Ous farcits amb brots tendres	Amanida amb fruits vermells	Verdures saltades amb pernil	Crema suau de verdures	Cassoleta de bledes, carbassa, nap i cigrons	Tomàquets farcits de formatge	"Puding" de tonyina amb tires d'enciam
		B	Amanida amb poma i nous	Escalivada	Amanida italiana	Amanida mesclum amb vinagreta de cítrics	Amanida campera	Amanida amb mini torradetes d'humus	Amanida 4 estacions
	2n plat	A	Llenties a l'andalusa	Peix planxa amb chutney pastanaga	Pastís de carn	Fideus a la cassola	Peix a la planxa amb cruixent de kale	Paella de peix i marisc	Macarrons carbonara
		B	Peix a la planxa amb verdures	Tortellini de verdures amb formatge	Peix a la riojana	Peix al forn amb arròs basmati	Pollastre a la mostassa	Rostit de vedella al forn amb bolets	Peix al forn amb verdures al forn
	Postres	A	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Macedònia	Fruita	Fruita
		B	logurt de sabors	logurt natural	logurt amb fruita	Crema St.Josep	logurt natural	logurt amb fruita	Tarta tatim

Setmana 4

**23- 29 MARÇ 2020**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>D I N A R</b>	1r plat	A	Mil fulls de patata, i albergínia i tomàquet	Amanida primavera	Cassoleta de llenties amb verdures	Amanida amb taronja	Sopa de pasta	Amanida completa de l'hort	Amanida amb sardinetes
		B	Amanida amb fesols	Wok de verdures amb pasta	Amanida amb mix de llavors	Arròs caldós amb verdures	Amanida amb advocat	Pebrots farcits de verdures	Espàrrecs blancs a la vinagreta
	2n plat	A	Vedella pepitòria	Peix a la planxa amb cols brusseles	Peix al forn amb verdures	Galtes al forn amb patates pairisines	Daus de gall dindi amb saltat de verdures	Solomillo de porc a la planxa amb puré de patata	Canelons de carn
		B	Peix a la planxa amb espaguetis de carbassó	Pollastre rostit amb picada d'ametlles	Escalopa al forn amb verdures al vapor	Peix a la planxa amb juliana de verdures	Suquet de pescadors	Rissotto de gambes	Peix al forn sobre un "llit" de verdures
	Postres	A	Macedònia	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
		B	logurt natural	Flam	logurt de fruites	Formatge blanc amb melmelada	logurt de sabors	logurt de fruites	Vainilla i xocolata

Setmana 5 **30 MARÇ- 5 ABRIL 2020**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb formatge, pastanaga i llavors	Amanida amb fruits de mar i panses	Crema de carxofes	Saltat de mongetes blanques, bròquil, xampinyons	Rotllets de primavera al forn	Amanida mixta	Broqueta de verdures
		B	Sopa de tomàquet	Verdura al vapor amb fíquius	Amanida amb maduixes	Amanida del xef	Amanida de l'hort	Pinya amb pernil	Amanida amb salsa còctel
	2n plat	A	Costella de porc a la planxa amb verdures	Peix al forn amb escabetx calent	Peix a la planxa amb verdures planxa	Gall dindi al forn amb verdures	llom a la sal amb bolets	Arròs de muntanya	Bacallà a la portuguesa
		B	Cigrons amb sipia	Pollastre al chilindron	Macarrons a l'estil de les àvies	Peix a la planxa amb samfaina	Peix al forn amb verdures cruixents	Peix a la planxa amb patates pairisines	Lassanya
	Postres	A	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
		B	logurt amb fruita	Gelatina	logurt natural	logurt de sabors	Panacotta	logurt natural	Brownie

## COM PREPARAR UN “BUDDHA BOWL”

### Que és?

Combinar en un sol plat diferents ingredients de manera que sigui saludable, complet, vistós, amb molts colors i textures .

### Quins són aquest ingredients?

- La base són els vegetals de fulla verda: espinacs, col kale, ruca, cannonges....
- Altres vegetals crus i cuits: bròquil, pastanaga, tomàquet, xampinyons...
- Cereals (preferenment integrals) i turbercles : quinoa, arròs integral, cuscus, bulgur, moniato, patata...
- Proteïnes : llegums, tofu, ou, formatge, pollastre, peix ...
- Greixos saludables com l'oli d'oliva , l'advocat
- Topping: llavors, fruits secs, fruits vermells, germinats, espècies i herbes aromàtiques... .

És un plat que ens permet **improvitzar**, poden afegir-li qualsevol altre ingredient que tinguem a casa (daus de fruita, salsa de iogurt, hummus...)

Exemples:



