

Setmana 1

4 Maig - 10 Maig 2020

|                       |         |   | DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES                                | DIJOUS   | DIVENDRES                                 | DISSABTE                                   | DIUMENGE                                       |
|-----------------------|---------|---|--|--|---|--|---|--|--|
| D<br>I<br>N<br>A<br>R | 1r plat | A | Amanida primavera                                  | Amanida hortelana                                      | Crema de boletus                        | Escalivada   | Amanida de cigrons                        | Amanida amb fruits de mar                  | Amanida catalana                               |
|                       |         | B | Patates farcides de verdures i guarnició de rúcula | Potatge de verdures i mongetes blanques                | Amanida amb poma i nous                 | Amanida niçoise  | Carpaccio de carbassó amb formatge        | Pinya amb pernil                           | Tomàquet amb ventresca i ceba tendra           |
|                       | 2n plat | A | Rodó de vedella amb verduretes                     | Farcellets de pollastre al forn amb herbes aromàtiques | Mandonguilles amb arròs basmati         | Fideus a la cassola                                    | Peix a la marinera                        | Raviolis amb salsa d'alfàbrega             | Paella de peix                                 |
|                       |         | B | Peix a la planxa amb bastonets de carbassa al forn | Peix a la planxa amb salsa de pebrots                  | Peix al forn amb juliana de verdures    | Peix al forn amb kale cruixent                         | Carn magra a la planxa amb carxofes       | Faux filete de vedella amb verduretes      | Pollastre a la pepitòria                       |
|                       | 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                                  | logurt de sabors                                       | Natilles                                | logurt natural   | logurt de fruites                         | Gelat                                      | logurt de sabors                               |
|                       | BERENAR |   | Suc fruita / Infusió                               | Batut de fruita / Infusió                              | Fruita tallada / Infusió                | logurt bevable / Infusió                               | Fruita tallada / Infusió                  | logurt / infusió                           | Suc de fruita / Infusió                        |
|                       |         |   | Pa amb formatge / Pa amb xocolata                  | Pa amb embotit / Formatge blanc i fruits secs          | Pa amb formatge / Coca de forner        | Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa integrals | Pa amb embotit / logurt amb flocs d'avena | Pa amb embotit / Taller: Batuts            | Biscotes amb formatge / logurt amb fruits secs |
| S<br>O<br>P<br>A<br>R | 1r plat | A | Saltat de bròquil, "trigueros" i xampinyons        | Sopa de pasta  | Amanida grega                           | Porrusalda   | Amanida de l'hort                         | Crema de verdures variades                 | Sopa de sèmola                                 |
|                       |         | B | Crema de pastanaga                                 | Espinacs a la catalana                                 | Verdures de temporada al vapor          | Amanida amb cannoges i blat de moro                    | Sopa de peix                              | Amanida multicolor                         | Espàrrecs blancs amb maionesa                  |
|                       | 2n plat | A | llom sajonia amb enciam, pastanaga i blat de moro  | Truita de formatge amb enciam i trossets d'olives      | Bistec a la planxa amb tomàquet al forn | Salsitxa planxa amb xips al forn de poma               | Ous al plat amb pisto de verdures         | Peix al forn amb salsa de llimona          | Peix a la planxa amb verdures planxa           |
|                       |         | B | Barretes de peix al forn amb amanida               | Peix al forn amb pastanaga ratllada                    | Peix a la provençal                     | Calamars planxa amb all i julivert                     | Pollastre planxa amb verdures cruixents   | Wraps amb verduretes i tires de gall dindi | Truita de verdures                             |
|                       | Postres | A | Fruita del temps                                   | Fruita del temps                                       | Fruita del temps                        | Fruita del temps                                       | Fruita del temps                          | Fruita del temps                           | Fruita del temps                               |
|                       |         | B | logurt natural                                     | logurt de fruites                                      | logurt de sabors                        | Gelatina   | logurt natural                            | Actimel                                    | Petit suís                                     |

Setmana 2

12 Maig - 17 Maig 2019

|                       |         |   | DILLUNS                                       | DIMARTS                                     | DIMECRES                                     | DIJOUS                                  | DIVENDRES                                    | DISSABTE  | DIUMENGE                                      |
|-----------------------|---------|---|---|---|--|---|--|---|---|
| D<br>I<br>N<br>A<br>R | 1r plat | A | Cassoleta de lleties vegetarianes             | Mongeta verda saltada                       | Coliflor amb beixamel lleugera               | Ous farcits amb mesclum d'enciam        | Empedrat de mongetes blanques                | Verdura a la planxa   | Amanida amb fruits secs                       |
|                       |         | B | Amanida mesclum amb advocat i llavors         | Pasta tricolor amanida                      | Amanida campera                              | Amanida 4 estacions                     | Crema de porros i pera amb crostonets        | Amanida completa de l'hort                                  | Hummus amb bastonets de verdures i torradetes |
|                       | 2n plat | A | Gall dindi al forn amb carreroles             | Galtes al forn al estil del xef             | Fruita del temps                             | Rissotto de bolets                      | Botifarra a la planxa amb samfaina           | Peix al forn amb patates de luxe                            | Pastís d'arròs i carn                         |
|                       |         | B | Peix a la planxa amb pebrot italià            | Peix a la planxa amb velouté                | Pollastre al chilindrón                      | Sèpia a la planxa amb verdures vapor    | Peix a la vizcaïna                           | Macarrons bolonyesa   | Suquet de peix                                |
|                       | Postres | A | Fruita del temps                              | Fruita del temps                            | Macedònia                                    | Fruita del temps                        | Fruita del temps                             | Fruita del temps  | Fruita del temps                              |
|                       |         | B | Mel i mató                                    | logurt de sabors                            | logurt natural                               | logurt de fruites                       | logurt sabors                                | Panacotta   | logurt natural                                |
|                       | BERENAR |   | Batut de fruita / Infusió                     | Suc de fruita / Infusió                     | llet / Infusió                               | Fruita tallada / Infusió                | logurt bevable / Infusió                     | logurt bevable / Infusió                                    | llet / Infusió                                |
|                       |         |   | Pa amb embotit / logurt amb flocs d'avena     | Pa amb formatge / Pa de pessic casolà       | Pa amb embotit / Cereals s/sucre             | Pa amb embotit / logurt amb fruits secs | Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa | Taller: Maduixes amb cobertura de xocolata / Pa amb embotit | Cereals s/sucre / Pa amb embotit              |
| S<br>O<br>P<br>A<br>R | 1r plat | A | Trinxat de bledes                             | Cabdells amb vinagreta                      | Amanida amb cogombrets i pernil dolç         | Verdura tricolor                        | Amanida amb pipes, formatge i olives         | Amanida d'espínacs fregos                                   | Sopa de verdures                              |
|                       |         | B | Amanida amb blat de moro                      | Timbal d'albergína, tomàquet i mozzarella   | Pèsols saltats amb tomàquet i ceba           | Amanida caprese                         | Sopa de fideus                               | Crema taronja   | Amanida verda                                 |
|                       | 2n plat | A | Peix al forn sobre un llit de ceba filetejada | Truita de ceba i patata                     | Peix a forn amb encenalls de vedures al forn | Peix a forn amb salsa verda             | Carbassons farcits                           | Truita de carxofes  | Peix a la planxa amb xerries saltats          |
|                       |         | B | Vedella a la planxa amb porro cruixent        | Peix a la planxa amb espàrrecs verds planxa | Hamburguesa de gall dindi amb pebrot vermell | llom a la planxa amb xampinyons saltats | Salmó a la planxa amb ciboulet               | Aletes de pollastre amb wok de verdures                     | Pizza vegetal                                 |
|                       | Postres | A | Fruita del temps                              | Fruita del temps                            | Fruita del temps                             | Fruita del temps                        | Fruita del temps                             | Fruita del temps  | Fruita del temps                              |
|                       |         | B | logurt de sabors                              | logurt bevable                              | Petit suís                                   | Gelatina                                | logurt de fruites                            | logurt sabors   | Actimel                                       |

Setmana 3

18 Maig - 24 Maig 2020

|                       |         |   | DILLUNS                                 | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES                                       | DISSABTE                                 | DIUMENGE   |
|-----------------------|---------|---|---|---|--|--|---|--|--|
| D<br>I<br>N<br>A<br>R | 1r plat | A | Amanida amb brots tendres i panses      | Amanida marinera                                    | Amanida del xef                                    | Amanida cèsar                                      | Espàrrecs a la vinagreta                        | Amanida de cigrons                       | Amanida tropical   |
|                       |         | B | Saltat de verdures de temporada         | Espinacs amb cigrons                                | Trinxat de col                                     | Tomàquets gratinats amb formatge                   | Amanida amb fruits vermells                     | Puding de tonyina                        | Broqueta de verdures   |
|                       | 2n plat | A | Tallarines carbonara de pollastre       | llibrets de vedella al forn                         | Frincadó jardineria                                | Rodó de porc amb poma                              | Peix a a planxa amb puré de pèsols              | Parrillada de carn                       | Parmentier   |
|                       |         | B | Peix amb moniato al forn                | Peix a la planxa amb chutney de ceba                | Peix al forn amb tricolor de pebrots               | Arròs caldós de peix                               | Lassanya amb carn i verdures                    | Peix a la donostiarra                    | Peix forn amb salsa d'ametlles                                 |
|                       | 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                       | logurt natural                                      | Chesse cake  | logurt de sabors                                   | logurt de fruites                               | Gelat                                    | Gelatina   |
|                       | BERENAR |   | Suc fruita / Infusió                    | Fruita tallada / Infusió                            | Batut de fruita / Infusió                          | llet / Infusió                                     | logurt bevable / Infusió                        | Suc de fruita / Infusió                  | logurt bevable / Infusió                                       |
|                       |         |   | Pa amb embotit / Biscotes amb formatget | Pa amb embotit / logurt amb fruits secs             | Pa amb formatge / Pa amb xocolata                  | Pa amb embotit / Flocs cereals s/sucre             | Pa amb embotit / Fruita tallada amb fruits secs | Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous | Pa amb embotit / Taller: Galetes amb plàtan, avena i canyella* |
| S<br>O<br>P<br>A<br>R | 1r plat | A | Amanida amb daus de taronja             | Verdura variada al vapor                            | Amanida amb fruits de mar                          | Amanida mixta                                      | Sopa minestrone                                 | Crema de verdures de temporada           | Amanida amb canonges al toc de la mostassa                     |
|                       |         | B | Mongeta tendra amb patata               | Amanida amb ruca i remolatxa                        | Sopa de pasta                                      | Crema de fonoll i pastanaga                        | Amanida de l'hort amb crema balsàmica           | Amanida amb raves i formatge fresc       | Sopa de ceba   |
|                       | 2n plat | A | Peix a la planxa amb salsa piperrada    | Rotllets de peix al vapor amb vinagreta de julivert | Remenat d'alls tendres i xampinyons                | Pit de gall dindi amb amb verdures i salsa de soja | Pebrots farcits de brandada                     | Empanadilles de carn al forn             | Hamburguesa de peix amb concassé de tomàquet                   |
|                       |         | B | Ous gratinats amb pernil dolç           | Carn magra a la planxa amb daus de carbassó         | Cuixetes de pollastre al forn amb verdures al forn | Peix al forn amb verdures multicolors              | Tires de vedella a la planxa amb verduretes     | Peix a la taronja                        | Truita de carbassó i patata                                    |
|                       | Postres | A | Fruita del temps                        | Fruita del temps                                    | Fruita del temps                                   | Fruita del temps                                   | Fruita del temps                                | Fruita del temps                         | Fruita del temps   |
|                       |         | B | logurt bevable                          | logurt de fruites                                   | Petit suís   | logurt de fruites                                  | logurt natural                                  | logurt de sabors                         | Actimel  |

|                       | Setmana 4 | 25 Maig - 31 Maig 2020 |  |   |   |  |  |  |   |
|-----------------------|-----------|------------------------|--|---|---|--|--|--|---|
|                       |           |                        | DILLUNS                                  | DIMARTS                                   | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES                                    | DISSABTE                                       | DIUMENGE                                |
| D<br>I<br>N<br>A<br>R | 1r plat   | A                      | Amanida amb pera i nous                  | Vichyssoise                               | Amanida amb salsa còctel                                | Tabulé de cuscús   | Amanida amb advocat i crostons               | Amanida fresca de primavera                    | Entremesos                              |
|                       |           | B                      | Ensaladilla russa                        | Amanida mediterrànica                     | Verdures escalivades                                    | Amanida mesclum amb vinagreta de mel                         | Gaspatxo de maduixes                         | Canelons d'espínacs amb salsa de tomàquet      | Amanida marinera                        |
|                       | 2n plat   | A                      | Jarreta de vedella amb salsa             | Peix a la riojana                         | Mongetes amb bacallà                                    | Peix al forn amb salsa veneciana                             | Albergínies farcides                         | Costella agredolça amb verdures wok            | Arròs cubana                            |
|                       |           | B                      | Peix al forn amb ratatouille             | Macarrons amb salsa puttanesca            | Llom a la sal amb xampinyons                            | Rodó de gall dindi amb verdures                              | Peix a la planxa amb patates parisines       | Peix al forn amb verdures forn                 | Pollastre en pepiltòria                 |
|                       | Postres   | A                      | Fruita del temps                         | Fruita del temps                          | Macedònia   | Fruita del temps   | Fruita del temps                             | Fruita del temps                               | Fruita del temps                        |
|                       |           | B                      | Flam                                     | Iogurt de fruites                         | Iogurt sabors   | Gelatina   | Iogurt natural                               | profiteroles                                   | Iogurt de fruites                       |
|                       | BERENAR   |                        | Suc de fruita / Infusió                  | Fruita tallada / infusió                  | Iogurt bevable / Infusió                                | Batut de fruita / Infusió                                    | Fruita tallada / Infusió                     | llet / Infusió                                 | Batut de fruita / Infusió               |
|                       |           |                        | Pa amb formatge / coca de pa             | Iogurt amb flocs d'avena / Pa amb embotit | Compota amb bastonets de pa integrals / Pa amb embotit  | Pa amb oli i cacau en pols / Biscotes integrals amb formatge | Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous     | Cereals s/sucres / Taller: broquetes de fruita | Muesli amb iogurt / Pa amb embotit      |
| S<br>O<br>P<br>A<br>R | 1r plat   | A                      | Crema de carbassa                        | Amanida oriental                          | Sopa de pasta   | Amanida amb remolatxa i olives                               | Fulles d'enciam amb daus de tomàque i toyina | Consomé amb "pilotetes"                        | Espàrrecs verds a la planxa             |
|                       |           | B                      | Amanida amb col lombarda i encenalls de  | Verdura de primavera al vapor             | Amanida de mongeta tendra i xerries                     | Crema verda  | Bledes a la catalana                         | Amanida amb sardinetes                         | Amanida amb palmitos i pastanaga        |
|                       | 2n plat   | A                      | Peix amb suquet                          | Peix al forn amb tomàquet al forn         | Peix al forn amb pastanaga especiada                    | Truita a la francesa amb pa torrat                           | Pernil brassejat amb verdures                | Croque mesieur                                 | Peix a la jardinera                     |
|                       |           | B                      | Daus de gall dindi marinats amb verdures | Remenat de pernil salat, ceba i formatge  | Escalopines de pollastre a la crema lleugera de llimona | Peix a la papillota amb juliana de verdures                  | Peix al forn al toc del basilico             | Peix a la planxa amb verdures planxa           | "Nuggets" al forn de bròquil i formatge |
|                       | Postres   | A                      | Fruita del temps                         | Macedònia                                 | Fruita del temps  | Fruita del temps   | Fruita del temps                             | Fruita del temps                               | Fruita del temps                        |
|                       |           | B                      | Iogurt sabors                            | Iogurt natural                            | Petit suís  | Iogurt de fruites  | Actimel                                      | Iogurt natural                                 | Iogurt de fruites                       |

## IDEES “SNACKS SALUDABLES”

Durant tots aquest dies de confinament, segur que molts de vosaltres heu cuinat i picat més del compte, **així que us proposo algunes idees de “snacks” saludables i lleugeres:**

**“Puding” de xia:** La nit anterior: Barregem en un pot 200 ml llet descremada o beguda vegetal, 1c/ sopera de llavors de xia i 1c/petita de cacau en pola o canyella. Ho deixem reposar a la nevera i l’endemà li podem afegir un daus de fruita al damunt (maduixes, kiwi, mango...)



**“Xips de pastanaga i carbassó”:** Talla les verdures a làmines fines, afegeix herbes aromàtiques i espècies com orenga, pebre, romaní i un rajolí d’oli d’oliva i es disposes en una placa de forn forada amb paper vegetal durant 20 minuts aproximadament a 110-150°C



**Llimonada casolana:** Diluïm el suc d'una llimona en ½ litre d'aigua, li podem afegir uns glaçons i unes fulles de menta fresca. Si ho volem més dolç podem afegir un estèvia o una cullereta de sucre de coco o panela o sirope d'agrave



**Gelatina de fruites amb agar- agar:** Posem daus de fruita variada dins uns gotets, fem bullir en un cassó suc de taronja o aprofitem la llimonada casolana, afegim agar-agar en pols (la quantitat va en funció de cada fabricant, llegiu la forma d'utilització), remenem bé i ho afegim al gots amb fruita, ho posem a la nevera mínim 2 hores.



**“Pancakes” d’avena i pastanaga:** Triturem 40g flocs d’avena integral, 1 pastanaga, 1 ou i anem agregan llet o beguda vegetal fins que quedi una textura fluida però una mica espessa.

Posem unes gotes d’oli d’oliva en una paella i quan estigui calenta, amb una cullera afegim una mica de massa, tapem la paella i la coem per dues bandes. I anem fent tantes tortitas com massa tinguem.

Per acabar les podem condimenta amb canyella o compota de poma.



**Cigrons “cruixents”:** Mescla cigrons ja cuits amb les espècies que t’agradin (pimentó, farigola, comí...) amb una cullerada d’oli d’oliva extra verge i els col·loquem a la placa de forn forada de paper vegetal, procurant que no s’amunteguin un sobre l’altre, 30 min a 200°C i llestos!



**Galetes amb només 2 ingredients:** Aixafar 1 plàtan madur i barregem uns 30g de flocs d’avena i un pessic de canyella opcional, fem boletes i les posem al forn 20 min a 180°C.

