

Setmana 1

1-7 Juny 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
D I N A R	1r plat	A	Amanida de mongetes seques	Crema amb verdures de primavera	Amanida amb maduixes i pipes de girasol	Amanida amb advocat i formatge fresc	Esqueixada de bacallà	Amanida del xef
		B	"Espaguetis" de carbassó amb xerries	Amanida niçoise	Verdures planxa	Trinxat de col	"Flam" de verdures amb mesclum	Espàrrecs blancs a la vinagreta
	2n plat	A	Peix a la taronja	Rostit al forn amb salsa i arròs blanc	Tortellini a la crema	Rodó de gall dindi amb poma	lleties amb arròs	Lassanya
		B	Mitjana de porc amb bolets saltats	Peix al forn amb encenalls de patata i ceba	Peix al forn amb chutney de carbassa	Peix a la planxa amb xips de verdures	Pollastre a la cassola amb verduretes	Peix a la planxa amb patates luxe
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt sabors	Cheesecake	logurt de fruites	logurt natural	logurt de sabors	logurt de fruites
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt / 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 de fruita
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb blat de moro	Sopa de peix	Crema taronja	Amanida amb cannonges i nous	Pèsols saltats amb all i julivert	Sopa de verdures
		B	Bròquil amb patata	Amanida d'espínacs, pera i formatge	Amanida mixta	Sopa de lletres	Amanida amb remolatxa i vinagreta d'olives	Amanida de l'hort
	2n plat	A	Peix a la provençal	Ous al plat amb samfaina lleugera	Barretes de lluç al forn amb verduretes	Pebrot farcits de carn	Bistec a la planxa amb albergínia	Peix al forn amb salsa verda
		B	Hamburguesa de gall dindi amb ceba cruixent	Daus de pollastre marinats amb julinana de pastanaga	llom a la planxa amb espàrrecs verds a la planxa	Peix a la planxa amb saltat de verdures	Peix al forn amb salsa velouté	Truita de carxofes
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Petit suís	logurt natural	logurt sabors	Gelatina	Actimel	logurt de sabors

Setmana 2

8-14 Juny 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb panses i llavors	Amanida amb poma i mix de llavors	Vichyssoise amb crostonets	Verdura de primavera al vapor	Gaspatxo	Ous farcits amb mesclum
		B	Crema de fonoll i pastanaga	Mongeta tendra saltada amb carbassa	Amanida 4 estacions	Amanida de pasta tricolor	Amanida multicolor	Amanida grega
	2n plat	A	Pollastre amb salsa i cuscús	Arròs de muntanya	Cigrons amb gambes	Fricandó amb ceps	Peix a la marinera	Pastis de carn i arròs
		B	Peix a la planxa amb verdures a la planxa	Peix al forn amb patates rodones	Rodó de porc amb arròs	Salmó a la planxa amb crosta cruixent	Blanqueta de gall dindi amb verduretes	Peix al forn amb verdures al forn
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Maduixes	Macedonia	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	logurt de fruites	Flam	logurt natural	logurt de sabors	Panacotta
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Batut de fruita / Infusió	llet / Infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de fruita / 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
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb tomàquet, blat de moro i olives	Amanida variada	Coliflor amb tomàquet i gratinada	Crema de verdures variades	Carpacció de carbassó gratinat	Amanida mixta
		B	Trinxat de bledes i patata	Sopa de fideus	Amanida hortelana	Amanida amb favetes baby	Amanida amb pastanaga ratllada i cogombrets	Espàrrecs verds a la planxa amb vinagre balsàmic
	2n plat	A	llibrets al forn amb pastanagues baby	Peix a la planxa amb wok de verdures	Xipirons saltats amb ceba i julivert	Truita de julivert amb pa amb tomàquet	Vedella a la planxa amb xampinyons	Fajita farcida de verdures i pollastre
		B	Peix al forn amb encenalls de porros i carbassó	Remenat de verdures	Cuixetes de pollastre al forn amb herbes aromàtiques i llimona	Peix al forn amb amb ratatoille	Peix planxa amb piperrana	Peix al forn amb juliana verdures
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt bevable	logurt de sabors	logurt natural	Gelatina	logurt de fruites	logurt natural

Setmana 3

15-21 Juny 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE
D I N A R	1r plat	A	Amanida cèsar	Amanida mediterrània	Menestra de verdures amb pernil	Salmorejo	Amanida amb brots tendres i "toppings"	Amanida amb piperrana
		B	Crema de verdures amb daus de pernil	Saltat de verdures amb salsa de soja	Amanida amb torradetes de guacamole	Amanida amb taronja	Amanida tèbia de verdures amb ou dur i tonyina	Meló amb pernil
	2n plat	A	Botifarra amb mongetes	Macarrons carbonara de pollastre	Peix al forn amb escabetx calent	Arròs de peix	Rodó de gall dindi amb salsa d'ametlles	Lasanya
		B	Peix al forn amb muselina	Sèpia a la planxa amb pebrot verd italià	Vedella estofada amb bolets	Galtes al forn amb patata al caliu	Peix al "pil pil"	Peix a la planxa amb el seu acompanyament
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de fruites	Puding	logurt natural	logurt de sabors	logurt de fruites	Gelat
	BERENAR		Batut de fruita / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	logurt bevable / 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: Broquetes de fruita / Pa amb embotit
S O P A R	1r plat	A	Sopa de pasta	Mongeta verda amb patata	Crema de poma i ceba	Espinacs a la catalana	Crema de pèsol	Amanida amb cannonges , blat de moro i olives
		B	Amanida amb fruits vermells	Amanida caprese	Amanida amb fruits de mar	Amanida multicolor	Amanida d'estiu	"Pizzetes" d'albergínia **
	2n plat	A	Gall dindi planxa amb cols de brusselses	Truita a la francesa amb brots tendres	Peix a la planxa amb verdures planxa	Peix al grill amb xerries	Truita de ceba i carbassa	Peix al forn amb salsa de cítrics
		B	Peix al forn amb minetrone	filet de peix a la planxa amb encenalls de pastanaga i ceba	Albergínies farcides de carn i verdures	Carn magra a la planxa amb verdures escalivades	Peix a la planxa amb porro cruixent	Aletes de pollastre
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Gelatina	logurt natural	logurt de fruites	logurt bevable	Petit suís	logurt natural

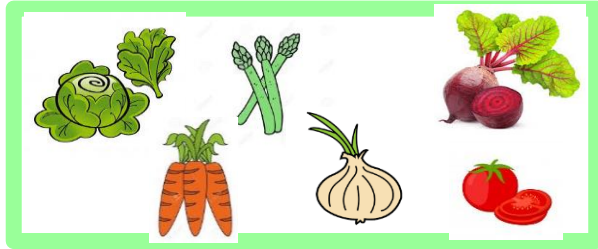
Setmana 4

22-28 Juny 2020

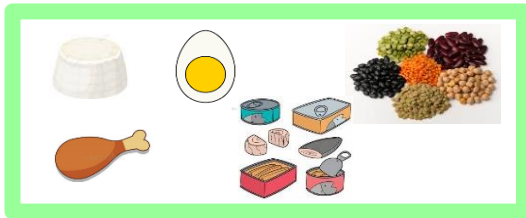
			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
D I N A R	1r plat	A	Empedrat de cigrons	Amanida amb fruita fresca i formatge	Vichyssoise	Gaspaxo tradicional	Amanida completa	Amanida amb hortalisses fresques
		B	Verdura d'estiu amb un rajolí d' oli d'oliva verge	Bròquil al vapor amb beixamel lleugera	Amanida amb cogombre, tomàquet i formatge	Amanida amb crostonets	Rotllets de primavera al forn	Hummus amb crudités
	2n plat	A	Costella agredolça	Peix a la vasca	llom a la sal amb bolets	Parmentier	Pollastre rostit al forn al aroma del romaní	Arròs cubana
		B	Peix a la planxa tomàquet gratinat	Mandonguilles jardineria	Wok de verdures amb llacets de pasta i pernil	Peix donostiarra	Peix al forn amb salsa del piquillo	Peix a la planxa amb verdures al dente
	Postres	A	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	logurt natural	logurt de fruites	Gelat	logurt bevable	Mousse
	BERENAR		Suc de fruita/ Infusió	Fruita tallada / infusió	logurt bevable / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Ilet / Infusió
			Pa amb formatge / coca de pa	logurt 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 formatget	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Cereals s/sucre/ Taller: Gelatina de fruites amb agar agar
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb ruca i mozzarella	Amanida variada	Sopa amb fideus	Amanida marinera	Trinxat de kale	"Canelons" de cabassó farcits amb formatge light cremós
		B	Sopa de pasta	Crema de carbassa	Cabdells amb vinagreta balsàmica	Mesclum de verdures de temporada al vapor	Amanida amb fruits del bosc	Amanida amb blat de moro i advocat
	2n plat	A	Pollastre planxa amb verdures al dente	Bikini	Remenat de patata, ceba i pernil salat	Brandada de bacallà	Truita campesina	Salsitxa amb ceba caramelitzada
		B	Peix al forn amb cols de brussesles	Peix planxa amb verdures saltades	Peix al forn amb papillota de verdures	Daus de de gall dindi soja i sèsam	"Paupiettes" de peix al vapor amb salsa de llimona	Peix a la planxa amb carpacció de tomàquet i orenga
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Petit suís	logurt bevable	logurt sabors	logurt natural	logurt de fruites	logurt natural

## CONSELL NUTRICIONAL JUNY 2020

### CREA LA TEVA PRÒPIA AMANIDA



Posa una bona base de verdures, fulles i hortalisses de tots colors.



Afegeix la teva font de proteïnes:  
Ou dur, conserves de peix, llegums,  
Formatge, pollastre... .



Inclou algun cereal (quinoa, pasta, cuscús,  
arròs integral, basmati...) o tubercle com  
la patata o el moniato. I en les quantitats  
adaptades segons la teva activitat física.



Fruita (maduixes, kiwi, pera, síndria...),  
Olives, advocat, fruits secs, llavors... .

Condimenta-ho amb oli extra verge, i prepara vinagretes saludables i utilitza les espècies per donar més sabor

#### EXEMPLES DE SALSES VINAGRETES

- 1.-Vinagreta bàsica: oli, vinagre balsàmic, all (sal i pebre)
- 2.-Vinagreta de llimona: oli, suc de llimona, mostassa de Dijon (sal)
- 3.-Vinagreta dolça: oli, vinagre i mel
- 4.-Vinagreta cítrica: oli, vinagre, suc de taronja
- 5.-Salsa de iogurt: logurt sense sucre, suc de limoná, oli d'oliva, all, julivert o menta.
- 6.-Salsa pesto: oli, alfàbrega, all i pinyons.

