

Setmana 1

29 JUNY - 5 JULIOL 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Lenties amanides	Amanida a l'estil del xef	Amanida amb fruits secs	Barquetes d'enciam amb arròs 3 delícies	Amanida 4 estacions	Amanida caprese	Esqueixada
		B	Pebrots farcits amb cuscús	Sopa de tomàquet	Espinacs saltats amb cigrons	Verdura tricolor	Meló amb pernil	Ous farcits amb brots tendres	Amanida catalana
	2n plat	A	Peix a la planxa amb encenalls de carxofes	Peix al forn amb verdures al forn	Carn guisada amb carreroles	Salmó a la planxa a la llimona	Botifarra mongetes	Filet amb patata al caliu	Canelons
		B	Pollastre a la pepitòria	Espaguetis carbonara	Peix planxa amb ratatouille	Rodó de gall dindi amb salsa	Peix al forn amb juliana de verdures	Paella de peix	Peix a la taronja
	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	logurt sabors	F.fresc+melmelada	logurt de fruites	logurt de fruites	logurt natural	Gelat
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Batut de fruita / Infusió	llet / Infusió	logurt bevable / Infusió	Fruita tallada / 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 / Floccs cereals s/sucre	Compota amb bastonets de pa /pa amb embotit	Formatge blanc amb nous / Pa amb embotit	Pa amb embotit / Taller: Smoothies
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb daus de síndria, feta i alfàbrega	Coliflor amb patata	Crema tèbia de carbassó	Amanida d'estiu	Amanida multicolor	Amanida amb col lombarda	Sopa de cogombre, iogurt i menta
		B	Mongeta amb patata	Amanida amb advocat i blat de moro	Amanida niçoise	Albergínia al forn amb encenalls de formatge	Bledes trinxades amb carbassa	Espàrrecs verds a la planxa amb vinagre caramelitzat	Amanida amb daus de fruita
	2n plat	A	Peix al forn amb xips de poma	Pit de gall dindi "empanat" al forn	Anelles de calamars saltats amb ceba	Peix al forn amb veloute	Pollastre agre dolç	Pizza Calzone	Truita de verdures
		B	Vedella a la planxa amb tomàquet al forn	Peix a la planxa amb pastanaga especiada	Truita francesa amb pa torrat	Mitjana a la planxa amb xampinyons	Peix al forn amb pebrot italià	Peix a la planxa amb porros filetejats	Llom de peix al vapor amb 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 sabors	logurt natural	Actimel	Gelatina	logurt de fruites	Petit suís

Setmana 2

6-12 JULIOL 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Salmorejo	Tomàquets farcits d'arròs xinès	Pasta tricolor amanida	Amanida amb llavors	Gaspaxo sindria al toc de menta	Amanida hortelana	Amanida amb fruits de mar
		B	Amanida mediterrània	Amanida de fesols	Saltat de verdures de temporada	Tabulé de llenties	Amanida amb salsa coctel	"Espaguetis" de carbassó amb vinagreta de pesto	Timbal de verdures
	2n plat	A	Sipia a la planxa amb patates panadera	Mil fulles de pollastre amb pernil i formatge	Llom a la sal amb xampinyons	Peix al forn amb juliana de verdures	Arròs cantonès	Parrillada de carn	Gall dindi al forn al aroma de mostassa
		B	Fricandó amb minestrone	Peix a la planxa amb verdures vapor	Bacallà a la portuguesa	Rostit a la catalana	Peix al forn amb saltat verdures	Peix a la riojana	Fideuà
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	Flam	logurt de sabors	logurt de fruites	logurt natural	Profiteroles	logurt de fruites
	BERENAR		Suc de fruita/ Infusió	Fruita tallada / infusió	logurt bevable / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Batut de fruita/ Infusió	llet / 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 xocolata / Biscotes integrals amb formatget	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Muesli amb iogurt / Taller: Minientrepans vegetals	Cereals s/sucre/ Pa amb embotit
S O P A R	1r plat	A	Verdures a la planxa	Vichyssoise amb crostones	Amanida amb cors de carxofa	Sopa de peix	Verdura d'estiu al vapor amb oli d'oliva	Pinya amb pernil	Espàrrecs blancs a la vinagreta
		B	Amanida d'espínacs i pera	Amanida mixta	Bròquil amb tomàquet	Amanida amb cannonges	Amanida amb kiwi i pipes	Amanida de l'hort	Amanida verda
	2n plat	A	Peix a la provençal	Truita d'espínacs	Peix a la planxa amb carbassa al forn	coca de recapte	Salsitxa a la planxa amb chutney de pastanaga	Remenat de bolets	Fajita de verdures i tires de vedella
		B	llonzat a la planxa amb pebrot vermell escalivat	Peix al forn amb verdures al forn	Hamburguesa de gall dindi amb ceba cruixent	Bistec planxa amb verduretes	Peix al forn amb tomàquet i mozzarella	Peix a la planxa amb verdures planxa	Filets de peix al forn amb herbes aromàtiques
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Petit suís	logurt natural	logurt bevable	logurt sabors	Gelatina	logurt de fruites	logurt natural

Setmana 3

13-19 JULIOL 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb brots tendres i pinya	Escalivada	Amanida de patata	Crema fresca de porros	Puding de marisc amb rúcula	Amanida amb torradetes amb hummus	Sopa de meló amb daus de pernil
		B	Gaspatxo clàssic	Amanida amb fruits vermells	Mongeta tendra amb pernil	Amanida cèsar	Amanida de quinoa	Entremesos	Amanida amb blat de moro i cogombrets
	2n plat	A	Pollastre amb salsa i cuscús	Lassanya	Gall dindi rostit amb poma	Cigrons amb cloïsses	Costella a l'estil del xef amb verduretes	Rissoto de gambes	Pollastre al forn amb al toc del romaní
		B	Peix al forn amb patates de luxe	Peix a la jardinera	Peix al forn amb muselina	Peix amb salsa verda amb daus de patata	Peix a la vasca	Hamburguesa planxa amb samfaina	Canelons d'espínacs amb salsa tomàquet
	Postres	A	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Gelatina	logurt natural	Panacotta	logurt sabors	logurt de fruites	logurt sabors	Gelat
	BERENAR		logurt / Infusió	Batut de fruita / Infusió	llet / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	logurt bevable / Infusió	llet / Infusió
			Pa amb embotit / Fruita tallada	Pa amb formatge / logurt amb musli	Pa amb embotit / pa de pessic casolà	logurt amb fruits secs / Pa amb embotit	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa	Taller: "polos de fruites" / Pa amb oli i cacau en pols	Cereals s/sucre / Pa amb embotit
S O P A R	1r plat	A	Trinxat de bledes	Amanida marinera	Minicrestes de verdures al forn	Saltat de bròquil amb xampinyons i ceba	Pèsols "ofegats" amb ceba dolça	Meló amb pernil	Crema de poma i carbassa
		B	Amanida amb remolatxa	Crema de pastanaga, mango i api	Amanida oriental amb soja	Amanida de tomàquet i advocat	Amanida amb raves	Amanida amb crema balsàmica	Amanida amb sardinetes
	2n plat	A	Escalopines de vedella a la planxa amb tomàquet al forn	Peix al forn amb xips al forn de verdures	Peix a la planxa amb kale cruixent	Truita de formatge	Barretes de peix al forn amb xerries	Sandwich vegetal	Peix a la planxa amb verdures vapor
		B	Peix a la planxa amb encenalls de verdures	Ous al plat amb "pisto"	Canya de llom a la planxa amb ceba confitada	Peix al forn amb verdures laminades	Gall dindi a la planxa amb pastanagues baby	Peix a la papillota amb encenalls de verdures	Truita paisana
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Compota	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	Petit suís	Actimel	logurt natural	logurt sabors	logurt de fruites	logurt natural

Setmana 4

20-26 JULIOL 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Favetes saltades all aroma de menta	Amanida campestre	Sopa de tomàquet i alfàbrega fresca	Amanida de pasta	Amanida amb toppings	Amanida amb crostonets	Amanida amb mesclum i daus de mango
		B	Amanida amb quinoa	Ensaladilla russa amb delícies de mar	Amanida verda	Mesclum de verdures al vapor	Pastís de patata amb fulles d'enciam	Pebrot farcits de tonyina	Espàrrecs amb maionesa lleugera
	2n plat	A	llom sajonia amb verdures	Pollastre a la cassola	Mandonguilles amb cuscús	Rodó de vedella amb ceps	Peix a la taronja	Arròs cubana	Macarrons bolonyesa
		B	Peix a la marinera	Peix al pil-pil	Bacallà al forn amb mongetes	Peix confitat al "ajoarriero"	Pit gall dindi a la sal amb salsa verdures	Filet de porc amb fruits del bosc	Peix a la planxa amb salsa 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 sabors	Natilles	logurt natural	logurt de fruites	logurt bevable	Gelat	logurt 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: Broquetes de fruita	Biscotes amb formatge / logurt amb fruits secs
S O P A R	1r plat	A	Verdura tricolor	Amanida amb ruca i fruits vermells	Amanida hortelana	Cabdells amb vinagreta de mostassa	Amanida de mongeta tendra, blat de moro i pernil dolç	Minipizzetes d'albergínia**	Gaspatxo de pastanaga
		B	Amanida amb cannonges i prèsec	Crema de verdures d'estiu	Bròquil trinxat amb pernil salat	Crema suau de marisc	Amanida grega	Amanida variada	Amanida amb palmitos
	2n plat	A	Cordon bleu de gall dindi al forn	Truita francesa amb pa amb tomàquet	Aletes de pollastre amb rodanxes de pastanaga	Tortitas de carbassó**	Carn magra a la planxa puré de poma	Chop suey de pollastre	Peix al forn amb bastonets de verdures
		B	Xipirons planxa amb verdures a la planxa	Peix al forn amb tomàquet i basilico	Rotllets de peix amb gambes al vapor amb llimona	Peix al forn amb pebrot tricolor	Peix marinat al forn amb herbes aromàtiques	Hamburguesa de peix amb crema de ceba	Quiche
	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	Petit suís	Gelatina	logurt natural	Actimel	logurt de fruites

Setmana 5

27 JULIOL- 2 AGOST 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Empedrat amb mongetes	Amanida amb vinagreta dolça	Volovans de verdures	Verdura al vapor amb oli d'oliva extra verge	Ajo blanco	Barquetes d'enciam farcides amb arròs	Wok de verdures amb llacets de pasta
		B	Gaspatxo	Tomàquets amb formatge de cabra	Amanida tropical	Tabulé de cuscús	Amanida de l'hort	Mil fulles d'escalivada i patata	Amanida amb cogombre, síndria i formatge
	2n plat	A	Peix a la planxa amb wok de verdures	Galtes al forn a l'estil del xef	Vedella al chilindrón	Peix a la planxa amb piperrada	Tallarines carbonara pollastre	Faux filet a la planxa amb dips de verdures	Peix a la planxa amb salsa de cítrics
		B	Blanqueta de gall dindi amb salsa	Arròs caldós de peix	Peix al forn amb minestrone	Rodó de porc amb puré de poma	Peix a la planxa amb verdures juliana	Suquet de pescadors	Fricandó amb xampinyons
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de fruites	logurt natural	logurt de sabors	Gelat	logurt de fruites	Puding	logurt natural
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Batut de fruita / Infusió	llet / Infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió
			Pa amb embotit / Biscotes amb formatget	logurt amb fruits secs / Pa amb embotit	Pa amb formatge / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / Flocs cereals s/sucre	Fruita tallada amb fruits secs / Pa amb embotit	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Pa amb embotit / Taller: "carrot cake"
S O P A R	1r plat	A	Bledes a la crema	Crema taronja	Amanida amb crudités	Crema de pèsols	Amanida niçoise	Amanida amb palmitos	Panatxé de verdures
		B	Amanida mesclum amb olivada	Amanida amb poma, nous i salsa iogurt	Amanida caprese	Amanida amb remolatxa i advocat	Carpacció de carbassó amb formatge i rúcula	Vichyssoise de pera	Amanida amb crudités
	2n plat	A	Peix al forn amb tomàquet i ceba	Remenat d'all tendres amb pa torrat	llonzat a la planxa amb verduretes saltades	Peix a la planxa amb bastonets de carbassa al forn	Escalopins de gall dindi a la planxa amb salsa de llimona	Pizza de verdures	Salsitxa de pollastre amb tomàquet a la provençal
		B	Pernilets de pollastre brassejats amb pastanagues	Peix a a la planxa amb porro cruixent	Cassoleta amb Brandada de bacallà	Ous amb beixamel	Peix al forn sobre un "llit" de verdures	Peix a la planxa amb verduretes	Truita de tonyina
	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	Gelatina	logurt de fruites	logurt sabors	logurt natural	logurt de fruita	Petit suís

SAPS LA DIFERÈNCIA ENTRE UN SORET, “POLO”, GRANITZAT, GELAT ??

POLOS I GRANITZATS: la base és líquida (suc, fruita triturada), per tan tenen molta aigua, però també poden tenir molt sucre i els comercials colorants, aromes i estabilitzants. Els SORBETS, contenen una mica més de fruita.

GELATS: la base és un làctic (nata, llet semi, sencera, descremada, condensada, iogurt) i greix per donar textura i cremositat, si a més li sumem el sucre, l'aport de calories és superior.

MILLOR SENSE SUCRE? aquestes versions no portaran sucre, però si edulcorants artificials, aditius...i si són gelats també greix. Per tant, que no portin sucre no significa saludable

ELABORA ELS TEUS PROPIS GELATS A CASA:

“POLO” DE SÍNDRIA: síndria, suc de llimona i fulles de menta. Tritura la síndria i les fulles de menta amb la batedora, afegeix el suc de llimona, barrejar-ho i aboca una “polera” i congela fins a consumir.



“POLO” DE PLÀTAN I MORES: Plàtan madur i mores. Pelem i aixafem bé el plàtan amb una forquilla fins que no quedi grumolls. Ho aboquem en una “polera” i afegim unes quantes mores senceres o partides, i al congelador fins a consumir.



GELAT DE IOGURT I PRÈSSEC: Prèssec, iogurt natural. Pelem el prèsec, el tallem a trossos i triturem amb la batedora juntament amb el iogurt. Ho aboquem en un recipient “tupper” i ho posem al congelador. Alhora de consumir-lo, tornem a posar la mescla a la batedora, triturem de nou i ho servim en forma de boles.



SORBET DE PINYA: Pinya. Pelem la pinya, la tallem a daus i els anem col.locant en una bossa al congelador. Al moment de menjar, triturem amb la batedora els trossets congelats els servim en un bol afegint un pessic de canyella o cacau en pols. *És pot utilitzar qualsevol altra fruita carnosa com plàtan, mango, fruits vermells, maduixes, prèsec.



MINI GELATS DE PLÀTAN I FRUITS VERMELLS: 2 Plàtas madurs i fruits vermells variats. Triturem els plàtans juntament amb un grapat de mores. En uns “mini” gots posem al fons diferents tipus de fruits vermells tallats o sencers i aboquem la mescla de plàtan i mores. Els tapem (paper alumini, de forn...) fem una petita obertura per introduir-hi un bastonet de fusta i ho congelem. Alhora de servir els desmotllem i ja els tenim llesto

