

Setmana 1

3-9 agost 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb advocat i panses	Esqueixada	Amanida cèsar	Gaspatxo clàssic	Ensaladilla russa	Amanida oriental amb arròs	Entremesos
		B	Pudin fred de tonyina amb crudités	lleties amanides	Carpacció de tomàquet amb vinagreta de pesto	Espinacs frescos amb nous i formatge	Amanida amb mix de llavors	Broqueta de verdures	Amanida 4 estacions
	2n plat	A	Tallarines amb salsa puttanesca	Gall dindi amb xampinyons	Parmentier	Costella adobada amb mongetes seques	Peix a la taronja	Parrillada de carn	Peix a la planxa amb ñoquis de patata
		B	Peix al forn amb patates panadera	Salmó a la mostassa	Peix al forn amb piperrada	Arròs mar i muntanya	Rodó de vedella amb xampinyons	Suquet de peix	Lassanya de verdures
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt sabors	Panacotta	logurt natural	logurt de fruites	logurt natural	Gelat	logurt de sabors
	BERENAR		Batut de fruita / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / Infusió	logurt bevable / Infusió	Fruita tallada / 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 / Compota amb bastonets de pa	Pa amb embotit / logurt amb fruits secs	Taller: Broquetes de fruita / Pa amb embotit	Cereals s/sucre / Pa amb embotit
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb ruca i formatge fresc	Crema de coliflor	Saltat de verdures	Amanida de l'hort amb vinagre de mòdena	Sopa de cogombre, iogurt i menta	Pinya amb pernil	Crema de poma i carbassa
		B	Mongeta tendra amb patata	Amanida multicolor	Amanida d'estiu	Bròquil al vapor amb un toc de gratinat	Amanida de cannoges i blat de moro	Amanida xef	Amanida campestre
	2n plat	A	Peix a la planxa amb chutney de pastanaga	Carn magra a la planxa amb verduretes	Pollastrea l'estil teriyaki	Peix a la planxa amb basilico i all en pols	Carbassó farcits de carn	Entrepà calent amb llom, ceba i formatge	Truita de pèsols
		B	Bistec a la planxa amb amb albergínia al forn	Peix a la romana amb "xerries"	Peix a la marinera	Remenat amb patata, ceba i pebrot vermell	Calamars a la planxa amb julivert fresc	Peix al forn amb tomàquet i porros	Hamburguea de gall dindi amb ceba confitada
	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 sabors	Gelatina	logurt de fruites	logurt natural	Actimel

Setmana 2

10-16 agost 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Favetes amb pernil al aroma de menta	Vichyssoise de pera	Amanida amb guacamole	Amanida campera	Amanida completa de l'hort	Amanida walford : enciam, poma, nous i maionesa	Crema de meló
		B	Amanida amb quinoa	Amanida hortelana	Timbal d'escalivada i tonyina	Empedrat de cigrons	Salmorejo	Patates farcides de verdures	Amanida niçoise
	2n plat	A	Rodó de porc amb verdures	Peix a la planxa amb verdures a la planxa	Paella mixta	Fricandó de vedella amb verdures	Espaguetis carbonara	Peix a la planxa amb "ajoarriero"	Peix al forn amb samfaina
		B	Peix al forn amb ratatouille	Macarrons bolonyesa	Llom a la sal amb salsa de bolets	Peix marinat al forn amb herbes aromàtiques	Peix sobre un "llit" de patata i ceba	Pollastre al chilindrón	Pastís d'arròs i carn
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	Pudin	logurt sabors	Gelatina	logurt de fruita	logurt natural	Gelat
	BERENAR		Suc de fruita/ Infusió	Fruita tallada / infusió	logurt bevable / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	llet / Infusió	Batut de fruita/ 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: "Polos" de fruites	Muesli amb iogurt / Pa amb embotit
S O P A R	1r plat	A	Trinxat de verdures d'estiu	Verdura de temporada al vapor	Tomàquets farcits amb formatge	Panadons d'espínacs al forn	Hummus amb crudités	Amanida amb remolatxa	Espàrrecs a la vinagreta
		B	Amanida amb raïm i formatge fresc	Amanida amb cogombre i pernil dolç	Amanida cannonges i vinagreta d'olivada	Amanida marinera	Amanida amb raves i blat de moro	Sopa de peix	Amanida amb "toppings"
	2n plat	A	Peix amb salsa velouté lleugera	Rotllets de peix al vapor amb salsa de llimona	Peix al grill amb verdures al dente	Peix a la planxa amb brots tendres	Aletes de pollastre	Pit de gall dindi a la planxa amb verdures	Burritos
		B	Pernilets brassejats al forn	Vedella a la planxa amb daus de carbassa saltada	Truita paisana	Salsitxa amb verdures amb pebrots tricolor	Hamburguesa de peix amb xips de kale al forn	Ous al forn amb tomàquet i verdures	Peix a la planxa amb verdures vapor
	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 sabors	logurt natural	Petit suís	logurt de fruita	Actimel	logurt sabors	logurt natural

Setmana 3

17-23 agost 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Tabulé de llenties	"Espaguetis de carbassó" saltat amb allets	Amanida amb figues i formatge fresc	Rotllets de verdures al forn amb salsa de soja	Ous farcits amb brots tendres	Mil fulles d'albergia, mozzarella i tomàquet	Amanida catalana
		B	Amanida mesclum , prèsec i advocat	Fulles d'enciam farcides amb salpicó de marisc	Ajo blanco	Amanida amb favetes baby	Amanida completa	Amanida amb crostonets	Verdures planxa
	2n plat	A	Peix guisat amb juliana de verdures	Mandonguilles amb cuscús	Fettuccini amb salsa de tonyina	Gall dindi al forn amb poma	Risotto a l'estil del xef	Solomillo de porc a la mostassa	Tortellini a la crema
		B	Mitjana de porc amb alberginia a la planxa	Peix al forn amb patates parisines	Pollastre rostit amb verdures	Peix a la riojana	Peix al grill amb saltat de verdures	Marmitako de salmó	Peix a la planxa amb verdures al forn
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt sabors	logurt natural	Gelat	logurt de fruites	logurt de sabors	Flam	logurt de fruites
	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 bastonets de pa	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Pa amb embotit / Taller: Smoothies
S O P A R	1r plat	A	Cabdells amb salsa lleugera de formatge	Amanida caprese	Trinxat de coliflor	Crema tèbia de pèsols amb encenalls de pernil salat	Espàrrecs verds a la planxa amb crema balsàmica	Amanida de l'hort	Amanida Tropical
		B	Verdura tricolor	Amanida amb pastanaga, olives i blat de moro	Amanida oriental	Amanida amb ruca i fruits vermells	Amanida d'estiu	Gaspatxo de síndria	Crema de verdures d'estiu
	2n plat	A	Peix a la provençal daus de pastanaga	Peix amb verdures a la papillota	Peix al forn amb salsa verda	Peix a la planxa daus de verdures saltades	Pizza	Sípia a la planxa amb julivert i llimona	Truita de carbassa, patata i ceba
		B	Remenat d'alls tendres	Tires de gall dindi amb verdures cruixents	llibrets al forn amb xerries	Bistec a la planxa amb pebrot vermell	Peix al forn amb xips de verdures al forn	Pollastre agredolç	Peix a la planxa amb tomàquet al forn
	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 de fruites	logurt natural	Gelatina	logurt bevable	logurt natural	logurt sabors

Setmana 4			24 - 30 agost 2020						
			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb tomàquet i tonyina	Amanida de colors amb pipes de girasol	Pastís fred de patata	Amanida d'arròs	Amanida de temporada	Canelons d'espinacs	Gaspaxo andalús
		B	Mongeta tendra saltada	Vichyssoise	Amanida del xef	Saltat de bròquil, xampinyons, pastanagues	Meló amb pernil	Amanida mediterrània	Amanida amb salsa còctel
	2n plat	A	Pollastre amb salsa i cuscús	Fideuà	Galtes al forn	Peix al forn amb salsa de pebrot	Cigrons amb salsa verda i gambes	Peix a la vizcaïna	Arròs a la cassola
		B	Peix al grill amb muselina	Rostit amb verduretes	Calamarcets a la planxa	Vedella a la pepitòria	Blanqueta de gall dindi amb verduretes	Faux filet amb verdures rostides	Peix forn al pil pil
	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	Gelat	logurt de fruites	logurt natural	Profiteroles	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: Formes diverdides amb fruites	Biscotes amb formatge / logurt amb fruits secs
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb remolatxa i pastanaga ratllada	Amanida amb cogombre, advocat i tomàquet	Pebrots farcits de verdures	Brots tendres amb vinagreta dolça	Minestrone de verdures	Crema tèbia de carbassó	Timbal de verdures al forn
		B	Sopa freda de poma, menta i iogurt	Bledes a la crema	Amanida amb sindria i formatge i alfàbrega	Amanida grega	Amanida variada	Amanida d'hortalisses freqües	Amanida campestre
	2n plat	A	llonzat a la planxa amb verdures a la planxa	Peix a la planxa amb verdures taronges especiades	Peix amb ceba i julivert	Cassoleta de brandada	Hamburguesa a la planxa amb crema de ceba	Creps de pernil dolç i formatge	Chop suey de gall dindi
		B	Peix al forn amb hortalisses al forn	Truita a la francesa amb pa torrat	Cuixetes de pollastre amb herbes de provença i "charlotes"	Ous remenats amb verdures	Filet de peix amb aroma de cítrics	Peix a la planxa amb wok de verdures	Barretes peix al forn amb concassé de tomàquet
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Gelatina	logurt de fruites	logurt natural	Actimel	logurt de fruites	logurt natural	Petit suís

## CONSELL NUTRICIONAL AGOST 2020

### BEGUDES REFRESCANTS SALUDABLES PER L'ESTIU

La millor manera d'hidratar-nos és bevent aigua, però us proposo diferents alternatives saludables per a ocasions en què estiguem a casa o fora de casa.

#### Llimonada natural.

En una gerra plena d'aigua espremem el suc d'una llimona, afegim unes gotetes d'edulcorant natural (estèvia) i ho reservem a la nevera. Servim -la ben fresqueta i amb amb unes fulles de menta .



#### Aigües aromatitzades.

Preparació: Barrejar els ingredients en 1 litre d'aigua, deixa nevera tota la nit i després si és vol és pot colar-ho tot.

- Aigua, meló trossejat i fulles de menta fresca.
- Aigua, maduixes tallades per la meitat, mig kiwi, mitja llimona, fulles de menta.
- Aigua, poma trossejada amb pell i canyella en branca.
- Aigua, daus de pinya , mitja llima.
- Aigua, daus de síndria i llimona
- Aigua, nabius tallats a rodanxes, mitja llimona amb pell i fulles de menta.
- Aigua, daus de préssec o albercoc i fulles de M<sup>a</sup> Lluïsa
- Aigua, canyella en branca, pell de taronja (en aquest cas, bullir prèviament tot junt i després refredar)



#### FORA DE CASA QUE PODEM DEMANAR?

Suc de tomàquet amb un pessic de sal i pebre

Liquats de fruites naturals

