

Setmana 1 **31 Agost - 6 Setembre 2020**

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida cèsar	Amanida d'estiu	Empedrat de cigrons	Crema de meló	Tabulé de cuscús	Amanida amb salsa còctel	Tomàquet amanit, ceba tendra
		B	Salmorejo	Pebrots farcits de tonyina	Amanida amb síndria i formatge	Amanida niçoise	Amanida amb crostonets	Entremesos	Amanida amb torradetes d'Hummus
	2n plat	A	Botifarra amb mongetes	Fideus a la cassola	Peix al forn amb salsa veneciana	Arròs de peix	Rodó de vedella al forn amb bolets	Lassanya de carn	Pastís d'arròs i carn
		B	Peix amb minestrone	Sèpia a la planxa amb pebrot italià	Blanqueta de gall dindi amb verduretes	Galtes al forn amb patata al caliu	Peix a la planxa amb verdures planxa	Peix a la planxa amb juliana de verdures	Peix al forn amb encenalls de patata i ceba
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	logurt de fruites	Flam de vainilla	logurt de sabors	logurt de fruites	Gelat	logurt natural
	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	Amanida amb ruca, pera i nous	Mongeta tendra amb patata	Vichyssoise	Amanida amb col lombarda	Mil fulls d'albergínia, tomàquet i mozzarella	Amanida amb daus d'advocat	Amanida mixta
		B	Espinacs a la crema	Amanida amb raves i remolatxa	Amanida de l'hort	Pèsols saltats	Amanida oriental	Espàrrecs blancs a la vinagreta	Pinya amb pernil
	2n plat	A	Pollastre al forn amb tomàquet i ceba	Truita de bacallà	Peix a la taronja	Peix al grill sobre un "llit" de verdures	Gall dindi a la planxa amb xips de poma al forn	Cuixetes de pollastre al forn al aroma del romaní	Quiche de verdures
		B	Peix a la planxa amb porro cruixent	Carn magra a la planxa amb chutney de ceba	Carbassons farcits de carn i verdures	Ous al plat amb "pisto"	Peix al forn amb pastanagues baby	Hamburguesa de peix a la planxa amb verdures	Peix a la planxa amb saltat 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	Gelatina	logurt natural	logurt de fruites	logurt natural	Petit suís	Actimel	logurt de sabors

Setmana 2

7-13 Setembre 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Bròquil gratinat	Amanida campera	lleties amanides	Gaspatxo andalús	Amanida mediterrània	Verdures a la planxa	Meló amb pernil
		B	Pasta tricolor amanida	Mongeta verda saltada	Escalivada	Amanida amb sardinetes	Tomàquets amb formatge de cabra	Amanida 4 estacions	Amanida del xef
	2n plat	A	Rostit al forn amb salsa de verdures	Peix a la vasca	Pollastre a la catalana	llom a la sal amb xampinyons	Tallarines carbonara pollastre	Faux filet amb patates de luxe	Macarrons a l'estil de les àvies
		B	Peix a la planxa amb encenalls de verdures	Fricandó amb verduretes	Peix al forn amb juliana verdures	Rissotto de gambes	Peix al forn amb carbassa especiada	Suquet de peix	Peix planxa amb verdures al forn
	Postres	A	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	iogurt de sabors	Crema catalana	iogurt natural	iogurt de sabors	iogurt de fruites	iogurt natural	Profiteroles
	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 / pa de pessic	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/sucre/ Taller: Gelatina de fruites amb agar agar	Muesli amb iogurt / Pa amb embotit
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb formatge fresc i raim	Amanida variada	Crema "taronja"	Cabdells amb vinagreta de mostassa	Carpacció de carbassó amb encenalls de formatge	Sopa amb cogombre, iogurt i menta	Amanida amb hortalisses fresques
		B	Trinxat de bledes	Sopa de peix	Amanida hortelana	Verdura de temporada al vapor amb oli d'oliva verge	Amanida amb fruits de mar	Amanida d'espínacs frescos i blat de moro	Espàrrecs verds amb vinagre de mòdena
	2n plat	A	Tires de pollastre amb soja, sèsam i verduretes	Truita paisana	Vedella a la planxa amb encenalls de patata	Rotllets de peix al forn amb salsa de llimona	Hamburguesa gall dindi amb ceba caramelitzada	Pizza	Peix al forn amb kale cruixent
		B	Peix al forn amb piperrada	Mitjana a la planxa amb verduretes	Barretes de peix al forn amb xerries	Remenat de ceba i pernil salat	Cassoleta de brandada de bacallà	Peix a la planxa amb verdures al vapor	Truita patates
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Gelatina	iogurt de fruites	Petit suís	iogurt natural	iogurt sabors	iogurt bevable	iogurt de sabors

Setmana 3

14-20 Setembre 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Esqueixada	Amanida amb ruca i formatge	Arròs 3 delícies	Ensaladilla russa	Amanida a l'estil del xef	Amanida catalana	Broqueta de verdures
		B	Patates farcides de verdures amb enciam	Ajoblanco	Amanida amb fruits vermells	Amanida amb fruits secs	Timbal d'albergínia, tomàquet, formatge i orenga	Ous farcits amb brots tendres	Amanida mixta
	2n plat	A	Calamars a la planxa amb verdures a la planxa	Costella adobada amb wok de verdures	Pollastre al forn amb salsa d'ametlles	Peix al forn amb muselina	Peix a la planxa amb patates panadera	Peix donostiarra	Paella
		B	Carn magra rostida amb carreroles	Fideuà	Peix a la planxa amb carbassó al forn	Vedella pepitòria	Mandonguilles amb cigrons	Canelons	Peix al forn amb ñoquis de carbassa
	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	Panacotta	logurt natural	logurt sabors	logurt de fruites	Gelat	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 formatge	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	Amanida amb daus de fruita	Saltat de bròquil, pastanaga i ceba	Amanida amb cannonges i blat de moro	Amanida hortelana	Rotllets primavera al forn	Amanida marinera	Fulles d'enciam amb formatge cremós i tonyina
		B	Crema de coliflor	Amanida amb advocat i llavors	Bledes a la catalana	Crema de pèsols	Amanida multicolor	Gaspaxo de pastanaga	Minestra verdures
	2n plat	A	Peix a la provençal	Cordon bleu de gall dindi al forn	Peix al forn amb pebrot escalivat	Peix al vapor amb salsa velouté	Pollastre agredolç	Creps de pernil i formatge	Peix al forn al aroma de cítrics
		B	Bistec a la planxa amb tomàquet al forn	Peix amb suquet	Truita a la francesa amb pa amb tomàquet	Salsitxa a la planxa xips de moniato al forn	Peix al forn amb salsa de porros	Peix a la planxa amb verduretes saltades	Truita de julivert fresc
	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 sabors	logurt de fruites	Gelatina	logurt natural	logurt de fruites	logurt de sabors

Setmana 4

21-27 Setembre 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
D I N A R	1r plat	A	Barquetes d'enciam farcides de quinoa	Amanida de tardor	Amanida d'espínacs frescos, pera i formatge	Amanida 4 estacions	Espàrrecs verds a la planxa amb vinagre balsàmic	Amanida tropical	Amanida amb fruits de mar	
		B	Empedrat de mongetes	Trinxat de col	Crema de carbassa	Cassoleta de llenties amb verdures	Amanida completa	Favetes saltades amb pernil i un toc de menta	Canelons d'espínacs amb salsa de tomàquet	
	2n plat	A	Peix gratinat amb all i oli	Hamburguesa amb crema de xampignons	Peix al forn amb verduretes	Peix al forn amb salsa de pebrots del piquillo	Tortellini a la crema	Parrillada de carn	Pollastre rostit amb bolets	
		B	Tall rodó amb verdures	Peix a la vizcaïna	Vedella guisada amb cuscús	Pollastre a la planxa amb wok de verdures	Peix a la planxa amb patates parisines	Bacallà a la portuguesa	Peix al forn amb verdures saltades	
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
		B	logurt natural	Puding	logurt de sabors	logurt bevable	logurt de fruites	Gelat	logurt natural	
		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 / Pa amb formatge	Pa amb embotit / logurt amb fruits secs	Pa amb formatge / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / Flocs cereals s/sucres	Pa amb embotit / Fruita tallada amb fruits secs	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Pa amb embotit / Taller: pancakes de plàtan
S O P A R	1r plat	A	Crema de poma i ceba	"Espaguetis" de carbassó saltat amb encenall de pernil salat	Sopa de fideus	Verdura tricolor	Timbal de verdures	Tomàquet amb monzzarella i orenga	Amanida verda	
		B	Amanida campesina	Amanida variada	Amanida verda	Amanida amb remolatxa	Amanida amb poma i nous i salsa de iogurt	Amanida de l'hort	Sopa de verdures	
	2n plat	A	Peix a la jardinera	Truita de verdures	Peix a la romana amb concassé de tomàquet	Peix al forn amb herbes aromàtiques	Aletes de pollastre amb brots tendres	Fajitas mexicanes	"Nuggets" de bròquil i formatge al forn amb maionesa lleugera	
		B	llom sajonia amb verdures vapor	Xipirons amb "ceba ofegada"	Pit de gall dindi amb chimichurri	Ous amb beixamel lleugera i pernil dolç	Salmó a la planxa amb crosta cruixent	"Rotllets" de peix al vapor amb gambes	Filet de peix al forn sobre un "llit" de poma laminada	
	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 fruites	logurt natural	Petit suís	logurt de sabors	logurt natural	logurt de fruites	Actimel	

BON DIA! QUÈ ESMORZEM????

L'ESMORZAR HAURIA D'INCLOURE



+FRUITA: sencera, a trossos o líquida.

+LÀCTICS O DERIVATS: llet, iogurts o begudes vegetals

+FARINACIS (INTEGRALS): pa o torrades, flocs de cereals, musli, civada.

També podem afegir... .

+FRUITA SECA i LLAVORS : nous, ametlles, avellanes, xia, lli... .

+FRUITA DESSECADA: panses, fruits vermells, plàtan deshidratat... .

+HORTALISSES: rodanxes de tomàquet, fulles verdes... .

+ALIMENTS PROTEICS: ou, hummus, formatge, tonyina, sardinetes...

+ALIMENTS GRASSOS: oli d'oliva, advocat, crema de fruits secs (ametlles, cacauet), tahina... .



Si ens preparem unes TORRADES : Tria pans de qualitat, amb massa mare, integrals, amb cereals i llavors, d'espelta, sègol... .

El que poses damunt el pa també és important, per exemple:

IDEES per posar-hi al damunt de la torrada:



-Advocat amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc

-Oli verge de coco amb fruits vermells o compota casolana sense sucre

-Crema de sèsam (tahina) o d'ametlles o de cacauet amb rodanxes de plàtan, poma i un toc de canyella o cacau en pols.

-Hummus amb ruca

-Truita d'espínacs



Si prefereixes un BOL DE CIVADA "Pourridge"

Ingredients: 1 tassa de llet o beguda vegetal + 2-3 cull. de flocs de civada

Opcional: 1/2 plàtan mitjà tallat a rodanxes o ½ poma ratllada o 1 grapat de fruits vermells , 1/2 culleradeta d'extracte de vainilla o de culleradeta de coco ratllat