

COMENCEM AMB UN BON ESMORZAR:

- Pa, galetes o cereals d'esmorzar
- Llet, iogurt o formatge
- Fruites o suc



I PER SOPAR:

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
PLAT ÚNIC Wok d'arròs amb tires de vedella, verdures en juliana i toc de soja i sèsam torrat Fruita de temporada / Iogurt	Peix blanc amb patata, ceba i pebrot al forn Fruita de temporada	FESTA	Sopa de brou amb pasta fina Peix blau al forn amb llit de pastanaga, porro i patata Fruita de temporada	Crema de llegums amb verdures de temporada Truita de carbassó amb amanida verda Fruita de temporada / Iogurt
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Pèsols ofegats Peix blanc amb all i julivert i amanida caprese Fruita de temporada	Pastís de patata, carbassó, ceba i tomàquet Llom a la planxa amb barreja d'enciams Fruita de temporada / Iogurt	Crema de verdures de temporada amb rostes de pa Truita de formatge amb amanida verda Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Peix blau al forn amb herbes provençals i carbassó Fruita de temporada / Iogurt	Quinoa amb verdures Tires de pollastre al forn amb hummus de pebrot i crudités Fruita de temporada / Iogurt
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Arròs tres delícies Peix blau a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita de temporada / Iogurt	Vichyssoise amb toc de parmesà Vedella a la planxa amb patata al caliu Fruita de temporada / Iogurt	Sopa minestrone Truita de verdures amb amanida Fruita de temporada	Cigrans saltats amb tomàquet, ceba, pebrot i panses Peix blanc al forn amb tomàquet gratinat Fruita de temporada	HUMMUS D'ALBERGÍNIA amb bastonets de pastanaga i api Pollastre al forn amb escalivada Fruita de temporada / Iogurt
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Amanida verda Carbassó farcit de verdures i pollastre amb toc de beixamel Fruita de temporada	PLAT ÚNIC Gnocchi amb salsa de verdures i daus de peix blanc i amanida Fruita de temporada / Iogurt	Sopa de brou amb pasta Gall dindi al forn amb llit de porro, pastanaga i carbassó Fruita de temporada	Arròs amb salsa casolana de tomàquet Peix blau a la planxa amb rodanxes d'albergínia arrebossades Fruita de temporada	Llenties saltejades amb verdures i arròs integral Truita de pernil dolç amb amanida verda Fruita de temporada / Iogurt

PER BERENAR TENIM:

- Pa, galetes o cereals
- Pa amb embotits, xocolata, formatge (adapta el teu berenar a la teva activitat física de la tarda, els dies que facis esport berena més per poder tenir energia).
- Llet, iogurt, formatge/fruita o suc

RECEPTA DEL MES: GENER

HUMMUS D'ALBERGÍNIA

Ingredients (per a 2 persones)

- 2 Albergínies
- 1 llimona
- 1 dent d'all
- oli
- Sal
- Pebre Vermell
- Cumí
- 1 cullerada de Tahín



Preparació

- Tallem dues albergínies per la meitat. Fem uns talls a la carn de l'albergínia en vertical i horitzontal i hi posem sal. Servirà perquè l'albergínia sui, perdi l'a-margor i aigua.
- Posem les albergínies al forn durant 30 min.
- Quan les traiem del forn les pelem i les trossegem. En un vol, hi posem l'albergínia, una cullerada de tahin, el suc de mitja llimona, una dent d'all i sal al gust. Ho passem pel minipimer.
- Al servir l'hummus, l'amanim amb oli d'oliva, pebre vermell i comí.

Font: Fundació Alicia

