

MENÚ D'ESTIU 1

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Crema de carbassa, porro, ceba, llenties vermelles i gingebre Hamburguesa de pollastre	Arròs amb xampinyons*	Bledes a la catalana Broquetes de vedella	Amanida de llenties amb arròs, tomata i ceba tendra	Amanida verda Macarrons amb bacallà*	- Fruita fresca (també es pot portar a l'escola, tallada i a dins d'una carmanyola) - Macedònia - logurt amb un grapat de fruita seca i uns daus de fruita del temps - Una tassa de llet (sola o amb cacau pur) - Torrades de pa integral amb un raig d'oli d'oliva i una mica de formatge - Un grapat de fruita seca - Cereals integrals amb baix contingut de sucre (menys d'un 10%) - Entrepà integral amb tonyina o sardines o salmó o ou dur amb enciam i tomàquet o amb xocolata negra (85% cacau), o amb alvocat i tomàquet (es pot fer tipus paté i queda molt bo), o amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc o amb formatge manxego...
SOPAR	Amanida d'espàrrecs, ou i patata*	Amanida verda amb ceba tendra i rabanets Molls a la planxa	Patata, mongeta i pastanaga bullida Ou dur	Crema de carbassa, porro, ceba, llenties vermelles i gingebre Peixet fregit	Amanida de tomata Pa amb tomata i truita de patata i ceba	

* [CONSULTA LES RECEPTES](#)

[CONSULTA LA LLISTA DE LA COMPRA](#)

PER POSTRES, PRIORITZA EL CONSUM DE FRUITA DE TEMPORADA

- AGENDA DE LA SETMANA -

DISSABTE	 Compra els aliments que necessitaràs per preparar el menú de la setmana
DIUMENGE	 Descongela les hamburgueses de pollastre i les lleties vermelles.
DILLUNS	 Descongela els molls.  La crema es prepara com totes, sofregint primer el porro i la ceba i afegint després la carbassa a daus, les lleties i el caldo a l'aigua. Tira-hi una mica de ginebre ratllat per aromatitzar (el pots tenir congelat)  L'amanida d'espàrrecs la pots fer només amb espàrrecs verds, si no en trobes de blancs o et vols estalviar feina. Aprofita per bullir també els ous de dimecres.

DIMARTS	 Descongela les broquetes de vedella.  Cou una mica més d'arròs per tenir-ne pel dinar de dijous.  Si no els tenies congelats, ves a comprar els molls per fer a la planxa. Al coure'ls, afegeix una mica d'oli amb picada d'all i julivert quan el giris.
DIMECRES	 Descongela les lleties i el peixet per fregir.  Les bledes a la catalana es preparen com els espinacs. En pots consultar la recepta.  Reserva el caldo de coure les verdures. El pots congelar.
DIJOUS	 Descongela el bacallà.  Si no el tenies congelat, ves a comprar el peixet per fer enfarinat i fregit. Pots comprar seitons, sonsos, xanquets... Deixa't aconsellar a la peixateria.



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR

MENÚ D'ESTIU 2

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Crema de porros Mandonguilles de lluç*	Tabulé*	Arròs amb bròquil*	Amanida de tomata Patates farcides de carn picada	Espaguetis amb verdures saltades	• Fruita fresca (també es pot portar a l'escola, tallada i a dins d'una carmanyola) • Macedònia • Iogurt amb un grapat de fruita seca i uns daus de fruita del temps • Una tassa de llet (sola o amb cacau pur) • Torrades de pa integral amb un raig d'oli d'oliva i una mica de formatge • Un grapat de fruita seca • Cereals integrals amb baix contingut de sucre (menys d'un 10%) • Entrepà integral amb tonyina o sardines o salmó o ou dur amb enciam i tomàquet o amb xocolata negra (85% cacau), o amb alvocat i tomàquet (es pot fer tipus paté i queda molt bo), o amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc o amb formatge manxego...
SOPAR	Verdures saltades amb ou escumat	Salmó a la planxa amb espàrrecs verds	Pa amb tomata i truita d'espínacs	Hamburguesa de llenties*	Patata, mongeta i pastanaga bullida Conill a la planxa	

* [CONSULTA LA RECEPTE](#)

[CONSULTA LA LLISTA DE LA COMPRA](#)

PER POSTRES, PRIORITZA EL CONSUM DE FRUITA DE TEMPORADA

- AGENDA DE LA SETMANA 19 -

DISSABTE	 Compra els aliments que necessitaràs per preparar el menú de la setmana. El lluç el necessitaràs per demà.	DIMECRES	 Fes bullir els espinacs uns 8-10 minuts abans de fer la truita.
DIUMENGE	 Deixa preparades les mandonguilles per demà. Porten cap a una hora de feina.  Fes les boletes per prepararles mandonguilles.		 Descongela la carn picada i les lleties.
DILLUNS	 Pots saltejar albergínia, carbassó pebrot... Prepara'n en quantiat i així ja en tindràs per barrejar amb els espaguetis de divendres. Serveix amb un cercol d'emplatar i l'ou escumat a sobre.  Descongela el salmó, si el tens congelat.	DIJOUS	 Bull les patates amb pela uns 25 minuts (segons la mida, han de quedar toves). Prepara la carn picada com si fessis una bolonyesa (amb el sofregit). Parteix les patates, buida-les, barreja la polpa de la patata amb la carn i farceix. També les pots gratinar.  Ves a comprar pa per les hamburgueses o descongela'l  Descongela el conill  Recorda que has de deixar reposar les hamburgueses 1 hora.
DIMARTS	 Compra el salmó, si no el tenies congelat.  Cou el salmó a la planxa ben calenta, sense posar-hi oli. Deixa que s'enrosseixi per les quatre cares, sense donar-hi voltes.  Treu el caldo de verdures del congelador, si en tens de congelat.	DIVENDRES	 Fes bullir els espaguetis. Mentrestant, escalfa el saltat de verdures a la cassola baixa i tira-hi la pasta. Deixa que cogui junt uns minuts.  Reserva el caldo de coure les verdures. El pots congelar.



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR

MENÚ D'ESTIU 3

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Amanida verda Macarrons a la bolonyesa	Amanida verda Pollastre <i>"al ajillo"</i> *	Amanida de tomàquet i formatge Orades al forn amb patates	Empedrat *	Verdures a la planxa Broquetes de carn	- Fruita fresca (també es pot portar a l'escola, tallada i a dins d'una carmanyola) - Macedònia - logurt amb un grapat de fruita seca i uns daus de fruita del temps - Una tassa de llet (sola o amb cacau pur) - Torrades de pa integral amb un raig d'oli d'oliva i una mica de formatge - Un grapat de fruita seca - Cereals integrals amb baix contingut de sucre (menys d'un 10%) - Entrepà integral amb tonyina o sardines o salmó o ou dur amb enciam i tomàquet o amb xocolata negra (85% cacau), o amb alvocat i tomàquet (es pot fer tipus paté i queda molt bo), o amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc o amb formatge manxego...
SOPAR	Patata, mongeta i pastanaga bullides Ou dur	Arròs amb verdures	Pa amb tomàquet i truita d'albergínia	Crema de pastanaga Gall d'indi arrebossat	Crema de pastanaga Salmó a la planxa	

* [CONSULTA LA RECEPТА](#)

[CONSULTA LA LLISTA DE LA COMPRA](#)

PER POSTRES, PRIORITZA EL CONSUM DE FRUITA DE TEMPORADA

- AGENDA DE LA SETMANA -

DIUMENGE



Prepara el pollastre *al ajillo*. És poca feina de preparació però necessita cocció de cap a 1 hora. A més, és més bo si ha reposat. Fes-ne el doble de pollastre *al ajillo* i congela'l per una altra vegada o pel cap de setmana.



Prepara el doble de bolonyesa pels macarrons i congela'l per un altre dia.

DILLUNS



Cou les verdures i reserva el caldo per fer l'arròs de dimarts. Cou 8 ous (2 seran per l'empedrat)



Pela els ous durs (deixa'n 2 sense pelar i reserva'ls)

DIMARTS



Neteja l'enciam per l'amanida verda



Descongela les orades per demà

DIMECRES



Suca el pa amb tomàquet i bat els ous per la truita



Descongela el bacallà esqueixat per demà. Si no estava dessalat, posa'l en remull 24 hores i canvia l'aigua 3 cops. Descongela també els filets de gall d'indi per demà.

DIJOUS



Barreja tots els ingredients de l'empedrat i pela els ous durs. Serveix-ne mig a cada plat per decorar.



Prepara crema de pastanaga pels 2 dies



Arrebossa els filets de gall d'indi



Descongela les broquetes de carn per demà



Descongela el salmó per demà

DISSABTE



Compra els aliments que necessitaràs per preparar el menú de la setmana, seguint la llista. Si vols cuinar més pollastre i bolonyesa, pensa a comprar també el doble del què s'indica a la recepta.



No congelis la carn picada ni els pernillets de pollastre, perquè els prepararàs diumenge.



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR

MENÚ D'ESTIU 4

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Amanida verda Arròs a la cubana	Cigrons amb espinacs	Trinxat de Cerdanya *	Amanida de llegums	Amanida d'enciam i ravenets Macarrons a la bolonyesa	- Fruita fresca (també es pot portar a l'escola, tallada i a dins d'una carmanyola) - Macedònia - logurt amb un grapat de fruita seca i uns daus de fruita del temps - Una tassa de llet (sola o amb cacau pur) - Torrades de pa integral amb un raig d'oli d'oliva i una mica de formatge - Un grapat de fruita seca - Cereals integrals amb baix contingut de sucre (menys d'un 10%) - Entrepà integral amb tonyina o sardines o salmó o ou dur amb enciam i tomàquet o amb xocolata
SOPAR	Puré de verdura Pit de pollastre arrebossat	Crema de remolatxa * Verat a la planxa	Patata, mongeta i pastanaga bullida Ous durs farcits de tonyina	Maires fregides amb pastanaga ratllada i un flam d'arròs bullit	Amanida de canonges amb fruits secs Pa amb tomata i truita francesa	

* [CONSULTA LA RECEPTE](#)

[CONSULTA LA LLISTA DE LA COMPRA](#)

PER POSTRES, PRIORITZA EL CONSUM DE FRUITA DE TEMPORADA

- AGENDA DE LA SETMANA -

DISSABTE



Compra els aliments que necessitaràs per preparar el menú de la setmana, seguint la llista. No cal que congelis el pollastre perquè el farem dilluns.



Els cigrons separa'ls en 2 paquets per congelar (un de 400g per dimarts i un de 200g per dijous)

DILLUNS



Descongela els cigrons i els verats



Fes els flams d'arròs per posar-hi la tomata i l'ou a sobre



Guarda el caldo de les verdures per la crema de remolatxa (procura que te'n surti cap a $\frac{3}{4}$ de litre). Cou també prou verdura pel sopar de dimecres i reserva una mica d'arròs pel sopar de dijous.



Arrebossa el pit de pollastre

DIMARTS



Prepara els cigrons com si fossin a la catalana i afegeix els cigrons al final.



Compra els verats (si no els tenies congelats)



Serveix al crema en gotets i dibuixa una estrella a sobre amb iogurt.

DIMECRES



Descongela els 200g de cigrons, lleties i mongetes



Descongela les maires



Farceix els ous amb tonyina

DIJOUS



L'amanida de llegums és freda, barrejant-ho tot amb tomata i ceba, però també es pot fer calenta amb un saltejat de verdures, per exemple.



Compra les maires (si no les tenies congelades)



Descongela la carn picada



Ratlla la pastanaga

DIVENDRES



A l'amanida de canonges hi pots posar una mica de formatge de cabra i fer una vinagreta amb mel.



Bat els ous per fer les truites franceses i, si t'atreveixes, prova de fer-les, amb la supervisió dels pares.



Suca el pa amb tomata



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR