

MENÚ D'HIVERN 1

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Amanida verda Risotto amb bolets	Escalivada <i>Xurrasco</i> de vedella	Amanida de canonges i fruita seca Mongetes amb llom*	Tomàquets cherry i mozzarella Pasta amb lleties*	Arròs 3 delícies	- 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	Carbassons arrebossats Orada a la planxa	Pa amb tomata i truita de patata i ceba	Crema de ceba amb ou i pernil*	Patata i bròquil Pollastre a la planxa	Torrada amb escalivada i anxoves o tonyina	

* [CONSULTA LA RECEPTEA](#)

[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	DIMECRES	 Descongela les lleties i el pollastre
DIUMENGE	 Descongela les orades (si no les compres demà)  Posa a bullir verdura per guardar el brou i divideix en 3 racions. Congela'n dues. La tercera la faràs servir demà. La verdura la pots triturar i fer-ne una crema per sopar.		 Per l'amanida de canonges hi pots fer una vinagreta amb mel  Consulta la recepta de mongetes amb llom d'altres setmanes
DILLUNS	 Ves a comprar les orades (si no les tenies congelades)  Descongela els <i>xurrascos</i> de vedella  Prepara l'arròs seguint la recepta del <i>risotto</i> de gambes, però amb bolets  Arrebossa les rodells de carbassó passant per farina i ou batut. Demana ajuda a un adult per fregir-ho.	DIJOUS	 Descongela les gambes  A l'amanida de tomàquet hi queda molt bé l'alfàbrega o l'orenga.  Retira la pell del pollastre abans de coure.
DIMARTS	 Descongela les mongetes i el llom  Prepara escalivada per dos dies. Pots emplenar la plata de forn. També hi pots posar patates senceres	DIVENDRES	 Per l'arròs 3 delícies, cou daus de pastanaga i pèsols uns 10 minuts. Salteja les gambes i l'ou trencat en una paella. Barreja tot amb l'arròs bullit i daus de pernil



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR

MENÚ D'HIVERN 2

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Quinoa amb verdures saltejades i ou dur	Amanida de llenties amb arròs, tomata i ceba tendra	Espinacs a la catalana * Pit de pollastre a la planxa amb un flamet d'arròs	Amanida Macarrons amb tonyina	Cigrons amb carbassa *	- 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	Crema de moniato * Orada a la sal *	Patata, mongeta i pastanaga bullida Llom a la planxa	Crema de moniato * Salmó a la papillota amb verdures *	Pa amb tomata i truita paisana	Amanida Pizza *	

* [CONSULTA LA RECEPTEA](#)

[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	DIMECRES	 Ves a comprar el salmó, si no el tenies congelat
DIUMENGE	 Descongela les orades per demà		 Recorda que sempre que hi hagi un * a la recepta, pots consultar-la de setmanes anteriors. Avui n'hi ha 3 que ja les tenim. Si te'n falta alguna, avisa'm i te l'enviaré.
DILLUNS	 Salteja les verdures tallades a daus. Afegeix la quinoa ben esbandida amb el doble d'aigua i deixa coure tot junt 15 minuts.  Ves a comprar les orades si no les tenies congelades  Descongela el llom i les lleties per dimarts.  Prepara crema de moniato per dos dies.  Ajuda a trencar la crosta de sal de l'orada	DIJOUS	 Descongela els cigrons per divendres  Els macarrons es preparen com si fossin a la bolonyesa però en comptes de la carn hi posem la tonyina en conserva.  Per la truita paisana, aprofita la verdura que et va quedar de dimarts.
DIMARTS	 Descongela el pollastre i el salmó per dimecres  Cou arròs bullit per dos dies  Congela el caldo de la verdura. Prepara suficient verdura per tal que en quedi per la truita paisana de dijous.	DIVENDRES	 La massa de la pizza és molt fàcil de fer. Val la pena! Però has de tenir en compte que ha de llevar unes 2 hores. Prepara-la abans per tal que tingui temps de reposar.  A sobre la massa hi pots posar el què et vingui més de gust. Sigues creatiu!!!!



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR

MENÚ D'HIVERN 3

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Patata, mongeta i pastanaga bullida Pollastre trossejat al forn*	Amanida de llegums	Coliflor i ou dur amb beixamel	Patates i carxofes al forn Botifarra	Espirals amb albergínia i pebrot	• 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	Crema de porros Bacallà arrebossat	Pa amb tomata i truita d'alls tendres	Crema de porros Verat a la planxa	Hummus de cigrons amb dips de verdures*	Sopa de sèmola d'arròs Truita francesa amb pastanaga ratllada	

[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 el pollastre i el bacallà per dilluns		DIMECRES
DILLUNS	 Descongela el llegum per l'amanida de dimarts  Reserva el caldo de les verdures. El pots congelar i utilitzar per la sopa de sèmola de divendres.  Prepara crema de porros per dos dies.  Arrebossa el bacallà passant-lo per farina, ou i farina.		DIJOUS
DIMARTS	 Descongela els verats per dimecres  Suca el pa amb tomata  Per la truita, sofregeix els alls tendres tallats una mica grossos i quan estiguin enrossits afegeix una mica de julivert		DIVENDRES
			 Descongela les botifarres i els cigrons per dijous  Cobreix tant la coliflor com l'ou amb beixamel i posa-ho a gratinar uns minuts.  Ves a comprar el verat, si no el tenies congelat. Encén el forn a 200°C i posa a la plata les carxofes amb el tronc tallat i sal i oli a dins; les patates ben netes amb pela i les botifarres. Les carxofes estaran amb mitja hora, les botifarres tres quarts i les patates una hora, aproximadament. Ves traient a mida que estigui cuit. Pels espirals, només cal sofregir l'albergínia i el pebrot tallats a daus i afegir-hi una mica d'orenga. Després la pasta bullida i remenar. Finalment, una mica de formatge ratllat per sobre.  La sèmola ha de coure poca estona. Jo hi afegeixo un gra d'all al bullir perquè tingui més gust.  Bat els ous per fer les truites.



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR

MENÚ D'HIVERN 4

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Arròs amb verdures	Carxofes, patates i moniato al forn Bistec a la planxa	Carbassa farcida*	Cigrons amb espinacs	Espaguetis al pesto amb tomatetes i crostons de pa*	- 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	Crema d'espàrrecs Calamars a la romana	Crema de llenties* Truita francesa	Crema d'espàrrecs Verat a la planxa	Patata, mongeta i pastanaga bullida Filets de gall dindi arrebossats	Amanida verda Truita de patata i ceba	

* [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

DIUMENGE



Si tens caldo de verdures congelat, treu-lo del congelador per fer l'arròs de dilluns.



Descongela les anelles de calamar per dilluns.

DILLUNS



Descongela els bistecs i les lleties pel dimarts.



Prepara crema d'espàrrecs per dos dies.



Pels calamars a la romana, cal barrejar farina, llevat (gràcies pel consell!), ou i sal per arrebossar les anelles.

DIMARTS



Pela i talla les patates i el moniato a quadrats i les carxofes pel mig. Esquitxa-ho amb aigua, sal, pebre, oli i enforma 10 minuts a 250° i 20 minuts a 180°



Descongela la carn picada i els verats per dimecres.

DIMECRES



Descongela els cigrons i els filets de gall dindi.



Tingues em compte que la carbassa necessita estona per bullir sencera (30-35 minuts ben bons)



Farceix les carbasses

DIJOUS



Prepara els espinacs com si els fessis a la catalana (tens la recepta) i afegeix els cigrons al final



Reserva el caldo de les verdures. Pots utilitzar-lo per la crema de lleties o congelar-lo per un altre dia.



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR