

MENÚ DE PRIMAVERA 1

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Amanida de ruca Risotto amb carxofes	Ofegat de faves i pèsols*	Purè de patata Salsitxes a la planxa amb pastanaga ratllada	Empedrat*	Cuscús amb verdures	- 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 de tomata Pagell amb festucs*	Pa amb tomata i truita d'alls tendres	Sopa juliana Verat a la llauna*	Patata, mongeta i pastanaga bullida Pit de pollastre a la planxa	Amanida verda Ous al plat	

* [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, descongela'l pel risotto de dilluns.  Descongela els pagells		DIMECRES  Per fer la sopa juliana, posa a sofregir primer mitja ceba ben petita i una tomata ratllada. Després la resta de verdures tallades ben petites. Afegeix el 1,5 litres de caldo i deixa coure uns 15 minuts. A aquesta sopa s'hi poden afegir fideus , per exemple.  Descongela les mongetes, el bacallà i els pits de pollastre.
DILLUNS	 Prepara la recepta com el risotto de carbassa però amb 4 carxofes en comptes de la carbassa. Talla'n el cors a fines làmines.		DIJOUS  Reserva el caldo de bullir la verdura. El pots congelar.
DIMARTS	 Si tens caldo de verdures congelat, descongela'l per la sopa juliana de dimecres.  Descongela les salsitxes i els verats.		DIVENDRES  Per fer el cuscús, posa a daurar primer la ceba i després totes les verdures que vulguis tallades petites. Bull el cuscús a part i, en acabat, barreja tot plegat.  Prepara els ous al plat en cassoles de fang. A casa hi posem tomata fregida a sota i l'ou a sobre. Cou al forn a 220°C fins que l'ou estigui quallat.



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR

MENÚ DE PRIMAVERA 2

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Arròs amb verdures	Amanida de faves a la menta*	Amanida de mèscum Llom amb pomes*	Llenties estofades*	Amanida verda Espaguettis carbonara*	- 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
SOPAR	Crema de pèsols Llenguados a la catalana	Pa amb tomata i truita d'espàrrecs	Crema de pèsols Salmó a la papillot amb verdures*	Amanida de patates, tomàquet, ceba tendra, canonges i ou dur	Mongeta tendra amb daus de pollastre a la planxa	- 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...

* [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

DIUMENGE

 Descongela caldo de verdures, si en tens, per fer l'arròs de dilluns.

 Descongela els llenguados.

DILLUNS

 Fes els filets de llenguado enfriants i fregits. Fregeix al mateix oli unes quantes panses i pinyons i tira per sobre els llenguados.

 Desgrana els pèsols.

 La crema de pèsols es prepara com les altres cremes de verdures que hem fet, però posant els pèsols en lloc de la verdura.

DIMARTS

 Si teniu temps, sortiu a buscar els espàrrecs per la truita amb els nens.

 Descongela el llom i el salmó

DIMECRES

 Si fas la versió "lenta" de les lleties, posa-les en remull (cal hi estiguin 12 hores abans).

 Si fas la versió amb les lleties cuites, treu-les del congelador.

 Tingues en compte que, segons el forn, el llom amb pomes et pot trigar uns 45 minuts a coure. Ho hauràs de tenir en compte per organitzar-te. La recepta en sí mateixa, però, no porta gens de feina.

DIJOUS

 Descongela el pollastre.

 Recorda que si fas la versió lenta de les lleties et trigarán una hora a coure.

 Cou les patates (si vols al microones) amb antelació per tal que es puguin refredar.

 Per l'amanida, talla-ho tot a rodelles i pos-ho que quedi acolorit i divertit.



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR

MENÚ DE PRIMAVERA 3

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Amanida d'arròs amb enciam, tomata, ou dur i tonyina	Amanida de tomata Hamburguesa de mongetes seques*	Verdures a la planxa amb salsa romesco* Bistec a la planxa	Patata i bròquil bullit Broquetes de pollastre	Espirals amb bolonyesa de verdures	- 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 porros Grasoletes de bacallà*	Pa amb tomata i truita carbassó i ceba	Crema de porros Sardines al forn	Amanida verda Falàfels al forn*	Llesques de pa amb tomata Amanida de fulles tendres amb fruits vermells, nous, rodanxes de pastanaga i alvocat a daus	

* [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

 Guarda el gingebre fresc al congelador. El pots conservar allà i, a més, fa que es ratlli millor.

DIUMENGE

 Si el tens congelats, descongela el bacallà esqueixat.

DILLUNS

 Pots preparar una mica de maionesa casolana per acompanyar l'arròs.

 Reserva una tasseta d'arròs cuit per les hamburgueses de demà.

 Descongela les mongetes seques

 Preparar crema de porros per dos dies.

DIMARTS

 Descongela els bistecs i les sardines.

DIMECRES

 Tens la recepta de la salsa romesco a la recepta del xató.

 Descongela les broquetes de pollastre i els cigrons

 Per fer les sardines, només hi has de tirar un raig d'oli, sal, all i julivert i al forn 10 minuts a 200°.

DIJOUS

 Els falàfels també es poden fer fregits a la paella amb oli, però avui et proposo coure al forn com si fos fregit. A veure si t'agrada...

DIVENDRES

 Per la bolonyesa de verdures, posa a daurar la ceba i el porro. Afegeix les verdures que més t'agradin (carbassó, albergínia, pastanaga...). Quan agafin color, tira-hi tomata ratllada i deixa que cogui tot junt.

 Si vols, pots fer el doble de bolonyesa i congelar-la per un altra dia.

 L'amanida la pots fer amb el que més t'agradi. Hi pots posar ruca, creixens, fulles de remolatxa, maduixes, nabius, raves o pastanagues a làmines fines, nous, avellanes, sèsam, trossets de mango, alvocat...



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR

MENÚ DE PRIMAVERA 4

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Amanida de tomata i alls tendres Risotto de gambes*	Cigrons bullits Xurrasco de vedella a la planxa amb pastanaga ratllada	Amanida verda Verat al forn amb patates*	Patata, mongeta i pastanaga bullida Pollastre "al ajillo"*	Macarrons amb albergínia i carbassó saltejats	- 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 carxofes* Calamars a la planxa amb verdures	Pa amb tomata i truita d'espàrrecs	Crema de carxofes* Llom arrebossat	Hamburguesa d'espínacs i bolets*	Amanida niçarda	

* [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

 Descongela les gambes i els calamars

DILLUNS

 Descongela els xurrascos i els cigrons.

 Compra els calamars, si no els tenies congelats.

 Prepara crema de carxofes per dos dies

 Els calamars s'han de coure a foc fort i poc temps. Per acompanyar, hi pots posar unes verdures saltejades (pastanaga, carbassó... a daus) o fer-hi una amanida o verdura al vapor.

DIMARTS

 Descongela els verats, si els tens congelats, i el llom.

 Si tens temps, aneu a buscar els espàrrecs al bosc amb els nens.

DIMECRES

 Descongela el pollastre i els fesols negres (si els tens congelats)

 Compra els verats, si no els tenies congelats.

 Arrebossa el llom.

DIJOUS

 El pollastre ha de coure uns 50 minuts. Ho hauràs de tenir present per la teva planificació.

 Congela el caldo de bullir la verdura

 Compra pans (a la fleca) per preparar les hamburgueses

 Per l'hamburguesa necessitaràs una tassa d'arròs bullit. Posa'n a coure una mica més i en tindràs pel cap de setmana.

DIVENDRES

 L'amanida niçarda es fa amb enciam, cogombre tallat ben fi, tomàquets a octaus, 1 ceba a anelles fines, tonyina, filets d'anxova, olives negres i ous durs a quarts. S'amaneix amb una vinagreta amb herbes provençals.



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR