

MENÚ DE TARDOR 1

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Amanida de lleties i arròs (amb enciam, tomàquet, pebrot...)	Amanida de pasta arrissada, enciam, tomata i daus de pollastre a la planxa	Amanida verda Arròs amb xampinyons *	Crema de carbassó Llibrets de llonganissa amb patata escalivada	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	Torrada amb escalivada i anxoves	Crema de carbassó Ous farcits amb tonyina	Escalivada Verat a la planxa	Amanida de tomata Truita de patata i ceba	Amanida de tomata Peixet fregit	

* [CONSULTA LA RECEPTE](#)

[CONSULTA LA LLISTA DE LA COMPRA](#)

PER POSTRES, PRIORITZA EL CONSUM DE FRUITA DE TEMPORADA

- AGENDA DE LA SETMANA -

DIUMENGE



Prepara l'escalivada. Ha de coure 1 hora al forn, aproximadament



Al mateix temps, posa a bullir l'arròs per dilluns i dimecres i així avances feina.



Deixa refredar l'escalivada, pela les verdures i guarda-ho en una carmanyola coberta d'oli

DILLUNS



Descongela el pit de pollastre per dimarts



Barreja tots els ingredients de l'amanida de lleties



Posa a bullir la pasta per dimarts i així la tindràs freda per fer-ne amanida.

DIMARTS



Descongela els verats per dimecres



Prepara crema de carbassó per 2 dies



Pela els ous durs i farceix-los de tonyina

DIMECRES



Descongela els llibrets de llom per dijous



Neteja l'enciam per l'amanida i escorre'l bé



Munta el plat del verat amb les verdures escalivades però guarda les patates pel dinar de dijous.

DIJOUS



Descongela els cigrons i el peixet per fregir de divendres



Deixata els ous per la truita

DISSABTE



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



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR

MENÚ DE TARDOR 2

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Patata, mongeta i pastanaga bullida Bistec a la planxa	Amanida verda Mongetes "pobres" (la versió d'hivern de l'empedrat) *	Coliflor gratinada amb beixamel Llonza de porc a la planxa	Amanida verda Rodelles de lluç a la planxa amb arròs <i>basmati</i>	Cigrons amb espinacs	- 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 * Truita francesa amb pastanaga ratllada	Verdures a la planxa Calamars a la planxa amb all i julivert	Crema de moniato Croquetes amb amanida verda	Pa amb tomata Truita de carbassó i ceba	Amanida d'arròs amb tomàquet, salmó fumat i fruits secs	

* [CONSULTA LA RECEPTE](#)

[CONSULTA LA LLISTA DE LA COMPRA](#)

PER POSTRES, PRIORITZA EL CONSUM DE FRUITA DE TEMPORADA

- AGENDA DE LA SETMANA -

DIUMENGE

 Si vols avançar feina, pots preparar la crema de moniato, tot i que no és llarga de fer. Prepara-la per 2 dies (dilluns i dimecres).

 Descongela els bistecs

DILLUNS

 Congela el caldo de les verdures per preparar una sopa de fideus o un arròs amb verdures...

 Bat els ous per fer les truites i ratlla la pastanaga.

 Descongela les mongetes, el bacallà i els calamars per demà. Si el bacallà no estava dessalat, posa'l en remull 24 hores.

DIMARTS

 Posa una mica de sal a la planxa abans de fer els calamars. El calamar s'ha de fer a foc fort i en poc temps.

 Descongela les llonzes de porc.

DIMECRES

 Prepara l'amanida del sopar.

 Descongela el lluç per demà

DIJOUS

 Preparar l'amanida

 Cou arròs per dos dies (dijous i divendres)

 Suca el pa amb tomata

 Descongela els cigrons per demà

DIVENDRES

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

DISSABTE

 Compra els aliments que necessitaràs per preparar el menú de la setmana, seguint la llista



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR

MENÚ DE TARDOR 3

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Amanida de llegums	Arròs amb verdures	Amanida verda Macarrons a la bolonyesa	Verdures a la planxa Pollastre a la planxa amb patates fregides	Amanida verda Ous remenats amb mongetes seques *	• 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	Patata, mongeta i pastanaga bullida Ou dur	Crema de carbassa Llom arrebossat	Salmó a la papillota amb verdures *	Crema de carbassa Trita d'albergínia	Pa amb tomata i peixet fregit amb pastanaga ratllada	

* [CONSULTA LA RECEPTE](#)

[CONSULTA LA LLISTA DE LA COMPRA](#)

PER POSTRES, PRIORITZA EL CONSUM DE FRUITA DE TEMPORADA

- AGENDA DE LA SETMANA -

DILLUNS



Barreja els ingredients de l'amanida de llegums (llenties, cigrons, mongetes, tomàquet, ceba, pebrot)



Pela els ous durs



Reserva el caldo de coure les verdures per l'arròs de dimarts



Descongela el llom per dimarts sopar

DIMARTS



Descongela la carn picada pels macarrons de dimecres dinar



Descongela el salmó pel sopar de dimecres (o compra'l demà)



Prepara crema de carbassa per dos dies (dimarts i dijous)



Arrebossa el llom

DIMECRES



Prepara el doble de sofregit amb carn i congela per un altre dia.



Compra el salmó pel sopar si no el tenies congelat



Descongela el pollastre pel dinar de dijous

DIJOUS



Descongela les mongetes seques pel dinar de divendres



Descongela el peixet pel sopar de divendres (o compra'l demà)



Bat els ous per la truita d'albergínia

DIVENDRES



Compra el peixet per fregir per sopar (si no el tenies congelat)

DISSABTE



Compra els aliments que necessitaràs per preparar el menú de la setmana, seguint la llista



No cal que congelis els llegums per l'amanida perquè els utilitzaràs dilluns.



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR

MENÚ DE TARDOR 4

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	IDEES PER ESMORZAR O BERENAR
DINAR	Amanida de pasta amb pollastre, tomata i enciam	Llenties amb arròs i verdures *	Verdures a la planxa (albergínia, carbassó, pastanaga...)	Amanida verda Cigrons saltejats amb pernil salat	Puré de patates Salsitxes a la planxa amb pastanaga ratllada	- 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 verda Pa amb tomata i truita de farina	Crema de carbassó Filet de lluç enfarinat i fregit	Pa amb tomata i truita de carxofes *	Crema de carbassó Verat a la planxa	Ensalada russa calenta	

* [CONSULTA LA RECEPTE](#)

[CONSULTA LA LLISTA DE LA COMPRA](#)

PER POSTRES, PRIORITZA EL CONSUM DE FRUITA DE TEMPORADA

- AGENDA DE LA SETMANA -

DILLUNS

 Per la truita de farina, la proporció és de 4 cullerades de farina per 8 ous. Deixata la farina amb un raig d'aigua primer i afegeix-la poc a poc als ous perquè no faci grumolls. Hi pots afegir també una mica d'all i julivert

 Suca el pa amb tomata

 Descongela el lluç

DIMARTS

 Compra el lluç, si no el tenies congelat

 Prepara crema de carbassó per dos dies

 Enfarina el lluç

 Descongela els bistecs

DIMECRES

 Descongela els cigrons i els verats per dijous

 Suca el pa amb tomata

DIJOUS

 Descongela les salsitxes per divendres

 Compra el verat, si no el tenies congelat

DIVENDRES

 Pel puré, quan tinguis les patates calentes i acabades de bullir, aixafa-les amb una forquilla i afegeix una nou de mantega. Després incorpora mig got de llet calenta i acaba-ho de remenar amb les varetes.

 Aixafa les patates pel puré.

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 servir el dilluns.



COMPRAR



MAINADA



REPÒS



COURE



CONGELAR



DESCONGELAR