

## COMENCEM AMB UN BON

### ESMORZAR:

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



### I PER SOPAR:

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Bledes amb patata Peix blau al forn amb guacamole i crudités de verdures Fruita de temporada/ Iogurt	<b>PLAT ÚNIC</b> Carbassó farcit de verdures i gall dindi gratinat amb guarnició d'amanida Fruita de temporada/ Iogurt	<b>PASTA AMB BIMI I VINAGRETA DE PINYONS</b> Trita de carbassó amb amanida verda Fruita de temporada	Pèsols ofegats Peix blanc a l'allet amb tomàquet amanit Fruita de temporada/ Iogurt	Arròs amb tomàquet Tires de pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada/ Iogurt
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Crema de carbassó Pollastre a la napolitana amb guarnició de quinoa Fruita de temporada/ Iogurt	Arròs tres delícies Peix blanc a la provençal amb daus d'albergínia i pastanaga Fruita de temporada/ Iogurt	Cigrons saltejats amb pernil dolç Trita de verdures amb amanida Fruita de temporada	Patates al forn amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc Peix blau amb lilit de pastanaga, ceba i pebrot Fruita de temporada/ Iogurt	<b>PLAT ÚNIC</b> Wrap casolà amb enciam, tomàquet, formatge, tires de llim i olives amb amanida caprese Fruita de temporada/ Iogurt
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Arròs saltejat amb pernil i espàrrecs Peix blanc amb salsa blanca i pastanaga Fruita de temporada / Iogurt	Sopa minestrone Gall dindi amb saltejat de xampinyons Fruita de temporada / Iogurt	Minestra de verdures Ous farcits de tonyina i tomàquet amb amanida verda Fruita de temporada	Crema de lleties amb verdures Peix blau amb juliana de verdures Fruita de temporada / Iogurt	Patates a l'allet Hamburguesa a la planxa amb amanida verda Fruita de temporada/ Iogurt
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
<b>FESTA</b>	Crema de carbassa amb rostes de pa Peix blanc a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada / Iogurt	Amanida completa Crestes de tonyina al forn amb carbassó i albergínia Fruita de temporada / Iogurt	<b>PLAT ÚNIC</b> Pizza casolana amb pernil dolç, formatge i ou amb guarnició de barreja d'enciams Fruita de temporada / Iogurt	Arròs caldós de pastanaga Bistec de vedella amb hummus de carbassa i crudités Fruita de temporada

## RECEPTA DEL MES: FEBRER

### PASTA AMB BIMI I VINAGRETA DE PINYONS

#### Ingredients:

- 100g Bimi
- 150g de Tallarines frescos
- 20g de pinyons
- 10g de cibulet
- Vinagre
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i Pebre



#### Elaboració:

- Coure el Bimi durant 2<sup>1/2</sup> minuts a màxima potència en el microones
- Bullir la pasta fresca i reservar.
- Picar finament el cibulet i reservar.
- En una paella, torrar els pinyons i saltejar els tallarines amb el cibulet, afegir el Bimi.
- Per últim, afegir sal, pebre i unes gotes de vinagre.

Font: Fundació Alicia

## 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/fruïta o suc

