

COMENCEM AMB UN BON ESMORZAR:

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



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/fruita o suc

I PER SOPAR:

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Arròs amb tomàquet Peix blau al forn amb llit de ceba i pastanaga Fruita de temporada /Iogurt	Saltejat de patata amb xampinyons i toc de parmesà Truita de tonyina amb amanida verda Fruita de temporada/ Iogurt	Vichyssoise amb rostes Gall dindi a la planxa amb carbassó Fruita de temporada	Pèsols ofegats Peix blanc a la planxa amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada/ Iogurt	Sopa d'au i verdures amb pasta Llom a la planxa amb pebrots Fruita de temporada/Iogurt
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Humus de llenties amb sèsam torrat i crudités de carbassó i pastanaga Peix blanc amb salsa de tomàquet i albergínia Fruita de temporada/ Iogurt	Arròs saltejat amb porro, pastanaga i xampinyons Truita francesa amb amanida de tomàquet Fruita de temporada/ Iogurt	Crema de pastanaga Llibrets de pollastre casolans amb pernil dolç i formatge tendre i amanida verda Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pasta fina Peix blau a la planxa amb all i julivert i carbassó planxa Fruita de temporada/Iogurt	PLAT ÚNIC Nyoquis de patata amb daus de gall dindi saltejats amb porro, ceba, all, pebrot vermell i toc de tomàquet amb guarnició d'amanida verda Fruita de temporada/ Iogurt
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
PATATES BABY A LA SAL AMB MAIONESA D'ALFÀBREGA Peix blau al forn amb samfaina de verdures Fruita de temporada/Iogurt	Sopa d'au amb arròs Truita de carbassó amb barreja d'enciams Fruita de temporada /Iogurt	Espirals saltejat amb pernil dolç, ceba i pastanaga Pollastre al forn amb llimona i daus d'albergínia Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb ceba i pernil Peix blanc amb salsa de bolets Fruita de temporada/ Iogurt	FESTA
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
PLAT ÚNIC Pastís casolà de patata amb bolonyesa de carn magra i toc de formatge amb guarnició d'amanida verda Fruita de temporada /Iogurt	Quinoa saltejada amb verdures Truita d'alls tendres amb gambes i amanida caprese Fruita de temporada/ Iogurt	Minestra de verdures amb oli d'oliva Peix blanc a la planxa amb all i julivert i amanida verda Fruita de temporada	Arròs tres delícies Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit Fruita de temporada /Iogurt	Crema d'espinacs Peix blau al forn amb llit de pastanaga i patata Fruita de temporada/Iogurt
Dilluns 30	Dimarts 31			
Pèsols saltejats amb ceba i all Peix blanc amb salsa verda i guarnició de verdures Fruita de temporada/Iogurt	Wok d'espírels amb verdures en juliana Truita de carbassó amb amanida verda Fruita de temporada/ Iogurt			

RECEPTA DEL MES: MARÇ

PATATES BABY A LA SAL AMB MAIONESA D'ALFÀBREGA

Ingredients (2 persones)

Per a les patates:

8 patates baby (d'aproximadament 3cm) sense pelar i ben netes

80g de sal marina gruixuda

6g de pebre negre

6g de farigola fresca esmicolada

40 ml d'aigua mineral

Salsa de maionesa d'alfàbrega:

60 g de maionesa

10 g de alfàbrega fresca



Elaboració

Per a les patates:

- Barrejar bé la sal, el pebre, la farigola i l'aigua, i col·locar-ho al fons d'un recipient apte per al microones
- Posar-hi al damunt, pressionant una mica, les patates.
- Tancar l'estoig i deixar-ho coure al microones durant 6 min 800W.
- Deixeu-ho reposar 1 minut abans d'obrir l'estoig
- Per a l'emplatat, treure les patates del recipient i netejar-les una mica amb els dits per eliminar la sal enganxada. Col·locar-les al plat i cobrir-les amb la salsa. Decorar-ho amb unes quantes fulles d'alfàbrega.

Salsa de maionesa:

- Netejar i picar ben fina l'alfàbrega fresca.
- Barrejar-la ràpid amb la maionesa per tal que no perdi el color ni gust. Picar finament el cibulet i reservar.

Observacions

Per a les patates:

- En cas de no trobar patates petites, talleu-les a daus d'aproximadament 3cm i proveu de col·locar-los al damunt de la farigola i la sal per la part de la pell.

Per a la salsa de maionesa:

- Si es decideix utilitzar pesto, afegir-lo directament a la maionesa i remenar.
- També es pot canviar aquesta salsa per allioli, salsa romesco, vinagreta calenta o, simplement, un raig d'oli d'oliva verge extra.

Font: Fundació Alicia