

COMENCEM AMB UN BON

- ESMORZAR:**
- Pa, cereals o derivats
 - Llet o iogurt
 - Fruita fresca



I PER SOPAR:



RECEPTA DEL MES: **GENER** CREMA DE CARBASSÓ

Ingredients:

- 150 g de carbassó
- 50 g de ceba
- 100 g de brou de vegetals
- 30 g de formatge crema
- Oli d'oliva verge extra



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
FESTA		<p>PLAT ÚNIC</p> <p>Wok d'espaguetis amb tires de vedella, juliana de verdures amb toc de soja i sèsam torrat</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Sopa de brou amb arròs</p> <p>Truita de carbassó amb amanida verda</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de llegums amb verdures de temporada</p> <p>Peix blau al forn amb lilit de pastanaga, porro i patata</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
<p>Pèsols ofegats</p> <p>Peix blanc amb all i julivert i amanida caprese</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Quinoa amb verdures</p> <p>Truita de formatge amb amanida</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ</p> <p>Llom a la planxa amb barreja d'enciams</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Peix blau al forn amb herbes provençals i carbassó</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Pastís de patata, carbassó, ceba i tomàquet</p> <p>Tires de pollastre al forn amb hummus de pebrot i crudités</p> <p>Fruita de temporada</p>
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
<p>Patata al vapor amb crema de formatge</p> <p>Peix blau a la planxa amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Cigrons saltats amb tomàquet, ceba, pebrot i panses</p> <p>Truita de verdures amb amanida verda</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet gratinat</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Vichyssoise amb rostes</p> <p>Peix blanc al forn amb escalivada</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Arròs amb salsa casolana de tomàquet</p> <p>Vedella a la planxa amb verdures</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
<p>PLAT ÚNIC</p> <p>Gnocchi amb salsa de verdures i daus de peix blanc amb guarnició d'amanida</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Sopa de brou amb pasta</p> <p>Truita de pernil dolç amb amanida verda</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Amanida verda</p> <p>Carbassó farcit de verdures, pollastre i toc de beixamel</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Llenties saltades amb verdures i arròs integral</p> <p>Peix blau a la planxa amb rodanxes d'albergínia</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida verda</p> <p>Fruita de temporada</p>

Elaboració:

- Cuinar el carbassó i la ceba al microones durant 7 minuts a màxima potència.
- Triturar tots els ingredients, escalfar i servir.

Font: Fundació Alicia