

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:

Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Arròs amb tomàquet Peix blau al forn amb juliana de verdures Fruita de temporada	Graten de patata, pastanaga, carbassa i ceba Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Peix blanc amb allada i xampinyons Fruita de temporada / Iogurt	SOPA DE CEBA Remenat de gambetes i alls tendres amb amanida Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Divendres 11
FESTA		Verdura bullida amb patata Peix blanc al forn amb llit de porro i pastanaga Fruita de temporada	PLAT ÚNIC Pizza casolana de tonyina, ceba, olives i formatge amb amanida verda Fruita de temporada/ Iogurt
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17
Arròs saltejat amb bolets de temporada Peix blau a la planxa amb julivert i hummus de carbassa Fruita de temporada/ Iogurt	Saltejat de patata, carbassó, pastanaga, pernil dolç i ceba Gall dindi al forn amb pebrot Fruita de temporada	Quinoa amb verdures Truita de formatge amb amanida verda Fruita de temporada /Iogurt	Sopa de brou amb pasta Peix blanc amb salsa verda i verdures Fruita de temporada / Iogurt
Divendres 18	Bròquil amb mantega de fruits secs i poma Hamburguesa de cigrons amb tomàquet, encima i formatge Fruita de temporada		

RECEPTA DEL MES: DESEMBRE

SOPA DE CEBA

Ingredients

- 500 g de ceba blanca
- 70 g de mantega
- 1 cullerada de farina
- 100 ml de vi blanc
- 2 l d'aigua o brou de carn
- 2 llesques de pa casolà
- 100 g de formatge gruyère ratllat
- Farigola i llorenç
- Sal, pebre blanc i nou moscada al gust



Elaboració

- Comencem tallant la ceba en rodanxes fines. Fiquem la mantega a una olla i quan estigui desfeta i surtin bombolles afegim els trossos de ceba i ho remenem bé. Baixem a foc baix i continuem remenant perquè no s'enganxi. També podem afegir una mica d'aigua si veiem que s'enganxa a l'olla.
- Parem de sofregir la ceba quan estigui caramelitzada al nostre gust, tot i que això pot trigar una mica. En aquest moment afegim la farina i deixem que es torri per després afegir també el vi blanc. Ho remenem tot ben remenat.
- Afegim la resta dels ingredients a l'olla amb la ceba i ho deixem a foc baix durant uns 45 minuts aproximadament. Important: la sopa ha de quedar amb un color semblant al caramel.
- Servim la sopa de ceba en bols aptes per anar al forn i a sobre de cada ració afegim les llesques de pa torrat i el formatge ratllat. Ho fiquem al forn per gratinar el formatge i ja podem servir la sopa.

Font: Fundació Alicia

