

COMENCEM AMB UN BON ESMORZAR:

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



I PER SOPAR:

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Amanida de remolatxa, ou dur i patata Llom a la planxa Fruita	Peix blanc a la planxa amb puré de carbassa i patata Fruita	Truita de carxofes amb amanida d'enciam i col llombarda Fruita	Crema de verdures de temporada Peix blau al forn amb amanida Làctic	Amanida variada Pizza amb rodanxes de tomàquet, formatge i orenga Fruita
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Pasta integral amb tomàquet i tonyina Fruita	Verdura bullida amb patata Truita a la francesa amb tomàquet amanit Làctic	Brou d'au Llom a la planxa Fruita de temporada	Crema de verdures amb formatge Crepes salades amb espinacs, pinyons i formatge Fruita	Arròs integral amb pèsols, pebrot vermell, porro i pastanaga Peix blanc a la planxa Fruita
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
FESTA	Hummus amb bastonets de pastanaga i api Quiche de porro i pernil dolç Fruita	Crema de verdures amb crostons Pollastre a la planxa Fruita	Arròs amb pèsols i tonyina (maonesa opcional) Làctic	Verdura bullida amb patata Peix blanc a la planxa Fruita
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
SNACK SALUDABLE DE PASTANAGA AL MICROONES Pollastre arrebossat amb amanida d'espinacs i formatge parmesà Fruita	Brou de verdures Bunyols de bacallà, patata i carbassa amb amanida Fruita	Crema de carbassa Peix blanc a la planxa amb arròs Fruita	Verdura bullida amb patata Peix blau a la planxa amb albergínia Fruita	Llenties saltades amb verdures i arròs integral Truita francesa amb formatge Fruita de temporada

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

RECEPTA DEL MES: FEBRER

SNACK SALUDABLE DE PASTANAGA AL MICROONES

Ingredients:

- Pastanagues
- Oli
- Orenga
- Sal
- pebre



Elaboració:

- Peleu i netegeu les pastanagues.
- Talleu-les a rodanxes.
- Poseu-les en un vol o un plat fondo per barrejar millors els condiments. Afegiu un rajolí d'oli d'oliva, orenga, sal i pebre al gust. Barregeu bé.
- Poseu els talls de pastanaga en un paper per anar al forn. Aquí han retallat el paper de la mida del plat del microones. Treure el plat de vidre, posar el paper i aneu posant les pastanagues a sobre. Així si voleu podeu posar la funció de girar.
- Poseu les pastanagues al microones durant 6 minuts i llestos!

Font: Fundació Alicia

