

COMENCEM AMB UN BON ESMORZAR:

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



I PER SOPAR:

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

Divendres 8

Crema de llegums amb verdures de temporada

Truita de carbassó amb amanida verda

Fruita de temporada / Iogurt

Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Pèsols ofegats Llom a la planxa amb barreja d'enciams Fruita de temporada	Pastís de patata, carbassó, ceba i tomàquet Peix blanc amb all i julivert i amanida caprese Fruita de temporada / Iogurt	Quinoa amb verdures Tires de pollastre al forn amb hummus de pebrot i crudités Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Peix blau al forn amb herbes provençals i carbassó Fruita de temporada / Iogurt	Crema de verdures de temporada amb rostres de pa Truita de formatge amb amanida verda Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Arròs amb salsa casolana de tomàquet Peix blau a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita de temporada / Iogurt	Vichyssoise amb toc de parmesà Vedella a la planxa amb patata al caliu Fruita de temporada	HUMMUS D'ALBERGÍNIA amb bastonets de pastanaga i api Pollastre al forn amb escalivada Fruita de temporada / Iogurt	Llenties saltejades amb verdures i arròs integral Peix blanc al forn amb tomàquet gratinat Fruita de temporada	Sopa minestrone Truita de verdures amb amanida Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
PLAT ÚNIC Gnocchi amb salsa de verdures i daus de peix blanc i amanida Fruita de temporada / Iogurt	Cigrons saltats amb tomàquet, ceba, pebrot i panses Truita de pernil dolç amb amanida verda Fruita de temporada / Iogurt	Sopa de brou amb pasta Gall dindi al forn amb llit de porro, pastanaga i carbassó Fruita de temporada	Arròs tres delícies Peix blau a la planxa amb rodanxes d'albergínia arrebossades Fruita de temporada	Amanida verda Carbassó farcit de verdures i pollastre amb toc de beixamel Fruita de temporada

RECEPTA DEL MES: GENER

HUMMUS D'ALBERGÍNIA

Ingredients (per a 2 persones)

- 2 Albergínies
- 1 llimona
- 1 dent d'all
- oli
- Sal
- Pebre Vermell
- Cumí
- 1 cullerada de Tahín



Preparació

- Tallem dues albergínies per la meitat. Fem uns talls a la carn de l'albergínia en vertical i horitzontal i hi posem sal. Servirà perquè l'albergínia sui, perdi l'a-margor i aigua.
- Posem les albergínies al forn durant 30 min.
- Quan les traiem del forn les pelem i les trossegem. En un vol, hi posem l'albergínia, una cullerada de tahin, el suc de mitja llimona, una dent d'all i sal al gust. Ho passem pel minipimer.
- Al servir l'hummus, l'amanim amb oli d'oliva, pebre vermell i comí.

Font: Fundació Alicia

