

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/fruïta o suc

I PER SOPAR:

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Arròs saltejat amb pernil i espàrrecs Tires de pollastre a la planxa amb amanida Fruïta de temporada	Pèsols ofegats Peix blanc a l'allet amb tomàquet amanit Fruïta de temporada	Sopa de brou amb pasta fina Trita de carbassó amb amanida verda Fruïta de temporada	SNACKS SALUDABLES DE CIGRONS FETS AL FORN Peix blau al forn amb guacamole i crudites de verdures Fruïta de temporada	PLAT ÚNIC Carbassó farcit de verdures i gall d'indi gratinat amb guarnició d'amanida Fruïta de temporada/ Iogurt
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
FESTA	Crema de carbassó Peix blanc a la provençal amb daus d'albergínia i pastanaga Fruïta de temporada	PLAT ÚNIC Wrap casolà amb enciam, tomàquet, formatge, tires de llom i olives amb amanida caprese Fruïta de temporada	Arròs pilaf Peix blau amb llet de pastanaga, ceba i pebrot Fruïta de temporada/ Iogurt	Cigrons saltejats amb pernil dolç Trita de verdures amb amanida Fruïta de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Minestra de verdures Gall dindi amb saltejat de xampinyons Fruïta de temporada/ Iogurt	Sopa minestrone Peix blau amb juliana de verdures Fruïta de temporada / Iogurt	Crema de lleties amb verdures Ous farcits de tonyina i tomàquet amb amanida verda Fruïta de temporada	Patates a l'allet Peix blanc amb salsa blanca i pastanaga Fruïta de temporada	Arròs amb tomàquet Botifarra a la planxa amb amanida verda Fruïta de temporada/ Iogurt
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Verdura bullida amb patata Llom a la planxa amb amanida verda Fruïta de temporada	PLAT ÚNIC Pizza casolana amb pernil dolç, formatge i ou amb guarnició de barreja d'enciams Fruïta de temporada/ Iogurt	Crema de carbassa amb rostes de pa Peix blanc a la planxa amb tomàquet amanit Fruïta de temporada	Arròs caldós de pastanaga Trita de xampinyons amb amanida verda Fruïta de temporada/ Iogurt	Amanida completa Crestes de tonyina al forn amb carbassó i albergínia Fruïta de temporada

RECEPTA DEL MES: MARÇ

SNACKS SALUDABLES DE CIGRONS FETS AL FORN

Ingredients:

Cigrons cuïts (de pot o cuïts per vosaltres)
al
oli d'oliva



Elaboració:

- Engegueu el forn perquè estigui calent a uns 200°
- Netegeu molt bé els cigrons. L'aigua els farà saltar la pell, amb una mica de paciència treure la pell de tots els cigrons.
- Torneu-los a passar-los per aigua. Un cop ben escorreguts eixugueu-los amb un drap.
- Poseu-los en una safata per anar al forn i enforneu-los durant uns 15 minuts. No els condimenteu encara. Deixeu-los al forn durant un quart d'hora.
- Treure del forn. Ara el podeu condimentar amb l'oli i la sal. Barregeu bé els cigrons perquè quedi tot ben repartit. Si els voleu més picants o amb algun altre sabor com ara pebre, sucre... també ho podeu fer. Condimenteu-los al gust.
- Tornar a posar-los al forn durant uns 15 minuts més.
- Retirar-los i deixar-los refredar.

Font: Fundació Alicia

