



JA HA ARRIBAT EL JUNY I AMB
ELL MÉS FRUITES I VERDURES!
SAPS QUINES SÓN?



Albercoc



Enciam



Pruna



Carbassó



Cirera



Pebrot verd



Ceba



Pastanaga



Cogombre



Meló



Tomàquet



Mongeta
tendra



Préssec



Nectarina

COMENÇEM AMB UN BON ESMORZAR!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruits secs picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre



I A L'HORA DE L'ESBARJO?



- Un plàtan i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà de truita (ben cuita)
- Mandarines i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, etc.)

PER BERENAR:

- Una o dues peces de fruita fresca i palets de pa integral
- Un grapat de fruits secs crus o torrats (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Pa amb tomàquet, entrepà de formatge, de truita, d'hummus, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca



I PER SOPAR...



RECEPTA DEL MES: JUNY

MOUSSE DE LLIMONA

Ingredients:

- 2 iogurts naturals sense sucre (també podeu fer servir de gust de llimona)
- Suc de dues llimones
- Llet condensada (ompliu 3/4 el pot del iogurt) . Afegiu tanta llet condensada, segons mesures, com iogurts hi poseu.



Amb aquestes quantitats a nosaltres en surten tres racions com les de la foto

Elaboració:

- Aboqueu 2 iogurts en un bol.
- Prepareu el suc de dues llimones i afegiu-lo.
- Mesureu la llet condensada. Ompliu 3/4 de dos iogurts amb llet condensada i poseu-los amb la resta d'ingredients. La recepta original omple el pot de iogurt amb la llet però nosaltres n'hi posem menys. Proveu diferents quantitats per trobar el punt més que més us agradi.
- Tant senzill i fàcil com batre tots els ingredients molt bé.
- Deixeu el bol a la nevera un mínim de dues hores perquè la mousse agafi consistència.
- Un cop feta aguanta unes hores amb la consistència de mousse. Després la mousse es desinfla i queda més líquid. Podeu provar de fer-la amb el suc d'altres fruites.

Font: Fundació Alicia



Dimarts 1		Dimecres 2		Dijous 3		Divendres 4	
Hummus de cigrons amb sèsam torrat i crudités de cogombre i pastanaga Peix blanc amb salsa verda i guarnició de verdures Fruita de temporada / Iogurt		Sopa d'au i verdures amb pasta Llom a la planxa amb pebrots Fruita de temporada		Amanida variada Pizza casolana amb pebrot vermell, carbassó i xampinyons Fruita de temporada		Wok d'espirlals amb verdures en juliana Truita de carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada/	
Dilluns 7		Dimarts 8		Dijous 10		Divendres 11	
Arròs amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb carbassó Fruita de temporada		Vichyssoise amb rostes Peix blanc a la planxa amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada		Pèsols ofegats Peix blau al forn amb llit de ceba i pastanaga Fruita de temporada / Iogurt		Gaspatxo Wrap casolà amb enciam, tomàquet, formatge, pollastre, pebrot i ceba Fruita de temporada / Iogurt	
Dilluns 14		Dimarts 15		Dijous 17		Divendres 18	
Sopa d'au amb arròs Llom de porc amb all i julivert i tomàquet amanit amb olives verdes Fruita de temporada		Bacallà a la llauna, espinacs a la catalana i hummus Fruita de temporada/ Iogurt		Hummus de lleties amb sèsam torrat i crudités de carbassó i pastanaga Truita francesa amb amanida de tomàquet Fruita de temporada		Espirlals saltejat amb pernil dolç, ceba i pastanaga Peix blau al forn amb samfaina de verdures Fruita de temporada	
Dilluns 21		Dimarts 22					
PLAT ÚNIC Nyoquis de patata amb daus de gall dindi saltejats amb porro, ceba, all, pebrot vermell i toc de tomàquet amb guarnició d'amanida verda Fruita de temporada		Cigrons saltejats amb ceba i pernil Truita d'albergínia amb barreja d'enciams Fruita de temporada					