

# Exemples de menús saludables (setmana 2)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Amanida de lleties amb ceba tendra, pebrot verd, taronja, enciams variats i formatge feta</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de canonges, espirals integrals, nectarina, pipes de carbassa i anxoves amb vinagreta</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida verda</p> <p>Arròs integral caldós amb verdures (porro i carbassa) i daus de magre de vedella <i>(es pot deixar preparat més arròs per divendres)</i></p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida freda de patata, mongeta verda, xampinyons saltejats i ceba tendra</p> <p>Cuixa de pollastre al forn a la llimona</p> <p>Sorbet casolà de maduixes <i>(recepta al blog)</i></p>	<p>Bacallà al forn amb samfaina <i>(prepara'n més quantitat per al sopar de dissabte)</i> i guarnició d'arròs integral</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de macarrons integrals, enciam, pastanaga, ceba tendra i olives</p> <p>Llom de porc amb salsa de poma i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Cebiche vegà <i>(recepta al blog)</i> acompanyat de <i>frijoles</i> amb coriandre <i>(pots coure més quantitat de frijoles per al dinar de dimarts de la setmana vinent)</i></p> <p>Fruita</p>
SOPAR	<p>Mongeta verda i patata saltejada amb sofregit de tomàquet</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Fruita</p>	<p>Gaspatxo</p> <p>Albergínia farcida de soja texturitzada, daus de carbassó, pastanaga i sofregit de tomàquet i ceba gratinada al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema freda de porro amb rostes de pa integral torrat <i>(es pot preparar més quantitat i congelar)</i></p> <p>Broquetes de llagostins amb picada d'all i julivert</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de tomàquet, pastanaga ratllada, pipes i panses</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de quinoa amb fruites (maduixes, nespres, prunes), cogombre, endívies i nous</p> <p>Fruita</p>	<p>Cabdells amb vinagreta de iogurt</p> <p>Panini de pa integral amb samfaina i ou dur picat</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassa amb llet de coco i curri <i>(es pot preparar més quantitat i congelar)</i></p> <p>Truita de riu a la planxa amb enciam i tomàquet amanit</p> <p>Fruita</p>