

Exemples de menús saludables (setmana 3)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Saltejat al wok de mongeta tendra, xampinyons, tires de col, arròs integral, tofu, salsa de soja i llavors de sèsam</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de tomàquet, ceba tendra i olives verdes</p> <p>Sopa de <i>frijoles</i> (dels cuinats la setmana anterior) amb espinacs, pastanaga, ceba, nap i un toc d'<i>aji picant</i></p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de patata amb pastanaga, tomàquet, ceba tendra, pebrot verd i tonyina al natural</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs integral saltat amb xampinyons i alls tendres</p> <p>Rosada a la planxa amb cogombre amanit</p> <p>Fruita</p>	<p><i>Tahín</i> de verdures (carbassó, pastanaga, nap i porro), ou dur, orellanes i panses amb brou de verdures i barreja d'espècies <i>Ras el Hanout</i> (es pot comprar feta o preparar), acompanyat de cuscús integral</p> <p>Fruita</p>	<p>Escalivada de verdures amb patata al caliu</p> <p>Graellada de sardines amb all i julivert</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida verda d'enciam, pebrots de dos colors i tomàquet amb orenga</p> <p>Paella d'arròs integral amb mongeta verda, garrafons i conill</p> <p>Fruita</p>
SOPAR	<p>Minestra de verdura i pèsols al vapor</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'espirlals integrals amb ou dur, tomàquet, escarola, alvocat i poma àcida amb vinagreta de iogurt</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de quinoa a l'estil grec (amb tomàquets cirerol, cogombre, olives negres, formatge feta i vinagreta de llimona i alfàbrega)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema freda de remolatxa i pera (recepta al blog)</p> <p>Torrades integrals amb humus i enciam juliana</p> <p>Fruita</p>	<p>Empedrat de llenties amb alvocat i hortalisses (pebrot verd i vermell, ceba tendra, tomàquet) i olives negres</p> <p>Fruita</p>	<p>Gaspatxo de síndria</p> <p>Truita d'espínacs i panses</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema freda de carbassó i patata (es pot utilitzar la crema que vam congelar la setmana 1)</p> <p>Rotllets d'espàrrecs blancs amb salmó fumat i rajolí d'oli macerat amb anet</p> <p>Fruita</p>