

Exemples de menús saludables (setmana 4)

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|-------|--|---|---|--|--|---|---|
| DINAR | <p>Amanida de tomàquet amb orenga</p> <p>Mongetes seques saltejades amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> | <p>Amanida de pasta integral amb espinacs frescs, ceba tendra, cogombre, maduixes, i barreja de fruits secs amb vinagreta</p> <p>Fruita</p> | <p>Daus de tofu saltejats amb verdures (col, pebrot vermell, ceba, pastanaga i carbassó) amb llet de coco i curri i guarnició d'arròs integral <i>(es pot deixar preparat l'arròs per dissabte)</i></p> <p>Fruita</p> | <p>Espaguetis integrals saltejats amb tires de carbassó i llavors de sèsam</p> <p>Peix blanc al gust a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita</p> | <p>Quinoa estofada amb carbassa i barreja de bolets <i>(es pot preparar i congelar per altres setmanes)</i></p> <p>Hamburguesa de llegums la planxa amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p> | <p>Arròs integral amb sofregit casolà de tomàquet</p> <p>Mini entrecot de vedella a la graella</p> <p>Broquetes de fruita fresca amb rajolí de xocolata negra (mínim 85% cacau)</p> | <p>Amanida de pasta integral amb api, pastanaga ratllada, pinya natural i canonges</p> <p>Pernilet de gall dindi al forn amb xampinyons i ceba a la taronja (suc natural)</p> <p>Fruita</p> |
| SOPAR | <p>Crema freda de meló i iogurt grec amb menta</p> <p>Remenat d'ous amb pebrot</p> <p>Fruita</p> | <p>Puré de pastanaga amb polsim de canyella i pipes <i>(es pot preparar i congelar)</i></p> <p>Peix al gust al forn sobre llit de carbassó i ceba</p> <p>Fruita</p> | <p>Amanida de l'hort amb blat de moro</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb romaní</p> <p>Fruita</p> | <p>Amanida de patata, cogombre, remolatxa, patata, avocat, ou dur i cibulet</p> <p>Fruita</p> | <p>Pizza de <u>massa de coliflor</u> amb tomàquet, xampinyons, salmó fumat i fulles d'alfàbrega</p> <p>Fruita</p> | <p>Sopar de pica-pica: <u>Humus</u> <u>Mutabal</u> (<i>baba ganush</i>) Bastonets de pastanaga i cogombre Toradetes integrals <i>Pinxits</i> de mozzarella, tomàquet cirerol i salsa pesto</p> <p>Boles de síndria i meló amb fulles de menta</p> | <p>Crema freda de porro <i>(es pot utilitzar la crema que vam congelar la setmana 2)</i></p> <p>Truita d'espinacs, panses i all</p> <p>Fruita</p> |