

Exemples de menús saludables (setmana 5)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Tabulé de quinoa amb pebrot vermell i verd, cogombre, suc de llimona, menta i julivert (pots preparar més quinoa i guardar-la a la nevera per dimecres)</p> <p>Llom de porc a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols) amb tomàquet i ceba tendra picada i verat al natural</p> <p>Fruita</p>	<p>Quinoa saltejada amb pastanaga, porro, panses, pipes de carabassa al natural i cúrcuma</p> <p>Sépia a la planxa amb all i julivert</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de macarrons integrals amb canonges, tomàquet, ceba tendra, grills de taronja, lleties i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida verda amb daus de mango i pera</p> <p>Papillota de bacallà, patata i verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'enciams variats, llagostins, arròs integral, cibulet, margallons (<i>palmitos</i>), alvocat, pinya i vinagreta de coriandre i llima</p> <p>Copa de iogurt grec al natural amb cireres picades</p>	<p>Escalivada de verdures</p> <p>Mandonguilles de soja texturitzada amb sofregit casolà de tomàquet i guarnició de mill (o arròs integral si ens en va sobrar d'ahir)</p> <p>Fruita</p>
SOPAR	<p>Bastons de pastanaga i carabassó a la planxa amb llavors de sèsam i rajolí d'oli de sèsam (en fred)</p> <p>Ou ferrat amb pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p>Salmorejo</p> <p>Broquetes a la planxa de daus de tofu, tomàquets cirerol i xampinyons amb salsa pesto casolana (oli d'oliva verge, pinyons i alfàbrega)</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de l'hort amb blat de moro i ou dur amb vinagreta de fruits secs (vinagre, oli d'oliva verge extra, fruits secs picats)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb llet de coco i curri (es pot utilitzar la crema que vam congelar la setmana 2)</p> <p>Gall dindi a la planxa amb romaní i all i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de remolatxa amb nous i comí</p> <p>Pizza de massa de farina de cigrons amb verdures i formatge mozzarella</p> <p>(recepta al blog)</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa freda de meló, aranja i menta</p> <p>Truita de carabassó amb pa integral amb tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de cogombre, pebrot verd, tomàquet, tàperes, patata i pollastre a la planxa</p> <p>Fruita</p>