

Exemples de menús saludables (setmana 6)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Amanida de lleties amb tomàquets cirerols, pastanaga ratllada, alvocats, barreja de brots tendres i vinagreta de mostassa Dijon</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'arròs integral i salvatge amb daus de pit de pollastre a la planxa, canonges, mango, panses i ceba tendra</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de barreja d'enciams, api, poma verda, nous i formatge roquefort</p> <p>Pop a la gallega (amb pebre vermell i làmines de patata)</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida vegetal de pasta integral</p> <p>Broquetes de vedella, xampinyons, ceba i tomàquet cirerol a la graella</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de tomàquet i ceba tendra amb alfàbrega</p> <p>Arròs integral melós de peix</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de barreja d'enciams, raves i pinya</p> <p>Lasanya vegetal (de soja texturitzada i abundant sofregit de verdures)</p> <p>Fruita</p>	<p>Per picar: xips d'hortalisses al forn (pots preparar-ne més quantitat i guardar-ne per un altre dia)</p> <p>Empedrat de mongeta blanca i bacallà esqueixat</p> <p>Broquetes de fruita</p>
SOPAR	<p>Bastons de carbassa especiats (amb espècies i herbes aromàtiques al gust) al forn</p> <p>Ous durs farcits d'enciam, pebrot vermell escalivat i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>SOPAR DE SANT JOAN</p> <p>Crema freda de meló cantaloup amb encenalls de pernil</p> <p>Pizza casolana de verdures, olives i formatge de cabra</p> <p>Copa de macedònia Coca de Sant Joan</p>	<p>Quinoa saltejada amb verdures (carbassó, pastanaga, nap i col) amb salsa de soja i pipes de carbassa</p> <p>Fruita</p>	<p>Tacos de blat de moro amb pebrot verd, vermell, ceba, tomàquet, coriandre, daus de tofu i salsa tabasco</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa freda de cogombre i alvocat</p> <p>Truita francesa amb pa integral amb tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdura de temporada amb patata al vapor</p> <p>Pit de gall dindi amb salsa de mostassa</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema freda de porro amb rostes de pa integral torrat (es pot utilitzar la crema que vam congelar la setmana 2)</p> <p>Remenat d'ou i xampinyons</p> <p>Fruita</p>