

Exemples de menús saludables (setmana 7)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Amanida d'arròs integral amb poma, tomàquets cirerol, ceba tendra, cogombre, pipes de carbassa i daus de tofu a la planxa amb vinagreta de mel i ceba tendra</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de lleties amb verdures cuites al forn, formatge feta i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de pasta integral amb pastanaga, tomàquet, ceba tendra, cogombre, tàperes i salmó fumat amb vinagreta d'anet</p> <p>Fruita</p>	<p>Taboulé de cuscús integral amb hortalisses (tomàquet, cogombre, pebrot verd i vermell), suc de llimona i menta</p> <p>Filet d'orada a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>Pebrots vermells farcits d'amanida d'arròs integral (amb alvocat, panses, cogombre, ou dur, ceba tendra i vinagreta)</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa pesto</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Macedònia de fruita del temps</p>	<p>Amanida verda amb figues i nous i vinagreta de mel</p> <p>Paella d'arròs integral amb verdures i pollastre</p> <p>Fruita</p>
SOPAR	<p>Gaspatxo amb rostes de pa integral torrat</p> <p>Llom de porc a la planxa amb saltejats de bolets, all i julivert</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema freda d'api, poma àcida, alvocat i menta amb pipes</p> <p>Truita de patata i pebrot vermell</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de brots tendres amb nous</p> <p>Hamburgueses de quinoa i verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema freda de xampinyons (es pot preparar més quantitat i congelar)</p> <p>Torrades integrals amb humus i mutabal</p> <p>Fruita</p>	<p>Espàrrecs verds a la graella</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb llit de patata i verdures (tomàquet, carbassó i ceba)</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de tomàquet amb ceba tendra i olives</p> <p>Tofu saltejat amb flors de bròquil i salsa de cacauets</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema freda de porros (es pot preparar més quantitat i congelar)</p> <p>Truita d'albergínia</p> <p>Fruita</p>