

Exemples de menús saludables (setmana 8)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Amanida de mongetes seques amb tomàquet, ceba tendra, pebrot vermell i verd, cogombre i coriandre picat</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals amb pesto d'alvocat</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>Mandonguilles de tofu i verdures al forn en sofregit casolà de tomàquet i ceba amb guarnició d'arròs integral (es pot deixar preparat l'arròs per al dissabte)</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de pasta integral amb tomàquet, pastanaga ratllada, api, olives negres i verat al natural amb vinagreta de mostassa</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de quínoa amb lleties, tomaquets cirerol, pastanaga, pebrot verd, daus d'alvocat i pipes amb vinagreta de mango</p> <p>Fruita</p>	<p>Espàrrecs blancs amb vinagreta de tomàquet i ceba</p> <p>Estofat de vedella i verdures amb guarnició d'arròs integral</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de patata amb pebrot verd i vermell, ceba tendra, cogombre, daus de tomàquet i tàperes</p> <p>Lluç en salsa verda</p> <p>Fruita</p>
SOPAR	<p>Sopa freda de meló i lavanda (5a recepta)</p> <p>Truita de patata, espinacs i panses</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida tropical amb enciam, llagostins, pinya, margallons i remolatxa amb salsa de iogurt</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida verda amb vinagreta de ceba</p> <p>Arepas de blat de moro farcides de pit de pollastre <i>mechado</i> i hogao colombià</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema freda de carabassó i patata (es pot preparar i congelar)</p> <p>Remenat d'ous, xampinyons i alls tendres</p> <p>Fruita</p>	<p>Gaspatxo de síndria</p> <p>Llobarro a la papillota amb verdures al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de canonges, formatge feta i olives negres</p> <p>Truita de pastanaga i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Saltat de verdures al wok amb daus de pit de gall dindi a la planxa, salsa de soia i llavors de sèsam</p> <p>Fruita</p>