

Exemples de menús saludables (setmana 1)

D
I
N
A
R

S
O
P
A
R

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Saltejat de bolets variats amb quinoa</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb escarola i tomàquet <i>(es pot preparar més quinoa i guardar-la a la nevera per dimecres)</i></p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de canonges, ceba tendra, barreja de fruits secs i figues amb vinagreta de magrana</p> <p>Bacallà amb samfaina i guarnició d'arròs integral</p> <p>Fruita</p>	<p>Pastís de porro i carbassó amb ou, llet i formatge</p> <p>Hamburguesa de quinoa i pebrot vermell</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p> <p>Fruita</p>	<p>Taboulé de cuscús integral amb fruites de tardor (magrana, orellanes, panses i figues), ametlles, menta i suc de llimona i taronja</p> <p>Mongetes seques saltejades amb xampinyons, all i julivert</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdures estofades (carbassa, porro, pastanaga i col) amb cigrons (fan de proteic i farinaci) i panses <i>(es pot preparar i congelar per properes setmanes)</i></p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'enciams variats amb pera, magrana, nous i vinagreta de mostassa</p> <p>Paella d'arròs integral amb verdures de temporada (bròquil, pebrot vermell i carbassa), sípia i gambetes</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de pastanaga ratllada, poma i col amb salsa de iogurt</p> <p>Albergínies farcides de bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada i abundant sofregit de verdures) gratinades</p> <p>Flam saludable de caqui i cacau</p>
SOPAR	<p>Bastons de pastanaga especiats (romani i pebre) al forn</p> <p>Truita d'allis tendres amb pa integral amb tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassa i moniato <i>(es pot preparar més quantitat i congelar)</i></p> <p>Tofu marinat a la planxa amb guarnició d'amanida d'escarola i taronja</p> <p>Fruita</p>	<p>Bròquil, ceba i pastanaga al vapor <i>(pots congelar el brou de la cocció per a l'arròs de dissabte)</i></p> <p>Truita de riu a la planxa amb amanida de remolatxa i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>Bledes amb patata al vapor i rajolí d'oli d'oliva verge</p> <p>Broquetes de vedella, pebrot vermell i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'escarola, ceba dolça, remolatxa, coriandre, api i alvocat amb suc de llima</p> <p>Lluç al forn amb llet de patata, ceba i carbassó</p> <p>Fruita</p>	<p>Pizza de massa de carbassa amb tomàquet, xampinyons, mozzarella, tàperes i alfàbrega</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de coliflor i patata <i>(es pot preparar més quantitat i congelar)</i></p> <p>Remenat d'ou, pebrot vermell i alls tendres</p> <p>Fruita</p>

