

# Exemples de menús saludables (setmana 2)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Estofat d'hortalisses de temporada (porro, carbassa i espinacs), moniato i llenties</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de canonges, pastanaga ratllada, ceba tendra i formatge fresc</p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons, porro i nous</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs integral saltejat amb bròquil, ceba, pastanaga i nous</p> <p>Llom de porc a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'endívies, ceba tendra i magrana</p> <p>Guisat de pollastre amb patates, pastanaga, porro i llorer</p> <p>Fruita</p>	<p>Bacallà al forn amb samfaina <i>(prepara'n més quantitat per al sopar de dissabte)</i> i guarnició de mill</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'enciams variats i remolatxa</p> <p>Macarrons de blat sarraí a la bolonyesa casolana (carn magra de vedella picada a casa saltejada amb abundant sofregit de verdures)</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de canonges, taronja i nous amb vinagreta de taronja</p> <p>Guisat de mongeta blanca amb carbassa, pastanaga i pebrot verd amb <i>pimentón</i> <i>(es pot preparar més quantitat i congelar)</i></p> <p>Fruita</p>
SOPAR	<p>Cols de Brussel·les saltejades amb ceba i llavors de sèsam</p> <p>Ou ferrat amb llesca de pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p>Tacos de blat de moro farcits de saltejat de verdures i bolonyesa de soja texturitzada</p> <p>Fruita</p>	<p><u><a href="#">Crema de coliflor i patata al curri</a></u> <i>(es pot preparar més quantitat i congelar)</i></p> <p>Broquetes de sípia i tomàquets xerris amb picada d'all i julivert</p> <p>Fruita</p>	<p>Brou de verdures amb pasta integral i minestrone de verdures</p> <p>Truita d'espinacs, panses i pinyons</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de tomàquet, olives, ceba tendra i ou dur</p> <p><u><a href="#">Mini pizzas d'albergínia a la napolitana</a></u></p> <p>Fruita</p>	<p>Endívies amb vinagreta de mostassa</p> <p>Torrada de pa integral amb samfaina i anxoves</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de porro i patata <i>(es pot preparar més quantitat i congelar)</i></p> <p>Salmó a la graella</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>