

Exemples de menús saludables (setmana 3)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Arròs integral melós amb carxofes, pastanaga, carbassó i soja texturitzada</p> <p>Fruita</p>	<p>Estofat de verdures i frijoles amb guarnició de polenta</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons integrals amb saltejat de verdures i salsa de soja</p> <p>Verat a la planxa amb all i julivert</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'hivern amb escarola, taronja i remolatxa</p> <p>Croquetes d'arròs integral i cigrons</p> <p>Fruita</p>	<p>Guisat de lleties i verdures (pastanaga, espinacs, porro i albergínia) amb llet de coco i cúrcuma</p> <p>Fruita</p>	<p>DISSABTE DE GRAELLADA A CASA: Verdures a la graella amb patata rostida</p> <p>Entranya* de vedella a la graella amb chimichurri</p> <p>Pinya a la graella</p> <p><i>*Argentines/s, m'odiareu, però la ració recomanada seria d'uns 100-150g per persona .</i> YES 😊</p>	<p>Amanida verda d'enciam, pebrots de dos colors i olives negres amb vinagreta de mostassa</p> <p>“Paella” d'arròs integral amb garroffons, mongeta verda i farigola</p> <p>Fruita</p>
SOPAR	<p>Tricolor de verdura i patata al vapor (pastanaga, mongeta verda i patata)</p> <p>Cuixa de pollastre a la llimona i pebre al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'endívies, nous i poma</p> <p>Truita de patata, ceba i albergínies</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de tomàquet, formatge feta i tàperes</p> <p>Quínoa amb espinacs, porro i panses</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassa i moniato (es pot utilitzar la crema que vam congelar la setmana 1)</p> <p>Bacallà en salsa casolana de tomàquet i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de brou de verdures amb pasta integral</p> <p>Regirat d'ou i bolets</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'endívies, blat de moro, pastanaga ratllada i avocàt</p> <p>Lluç amb carxofes i julivert</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga, coliflor i porro (es pot preparar més quantitat i congelar)</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Fruita</p>