

Exemples de menús saludables (setmana 4)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Amanida de canonges, remolatxa i blat de moro</p> <p>Mongetes seques saltejades amb all i julivert</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada i abundant sofregit de verdures i tomàquet)</p> <p>Fruita</p>	<p>Daus de tofu saltejats amb verdures de temporada (bròquil, porro i espàrrecs verds) amb llet de coco, anacards, curri i cúrcuma amb guarnició de mill</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'espirals integrals, xerris, api, pastanaga ratllada i llavors de sèsam</p> <p>Gall o peix blanc al gust a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>Quinoa saltejada amb carbassa, porro i bròquil</p> <p>Hamburguesa de lleties i nous a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'arròs integral amb barreja d'enciams, alvocat, tomàquet i olives negres</p> <p>Llom de salmó a la graella</p> <p>Làmines de taronja amb rajolí de xocolata negra (mínim 85% cacau)</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons integrals amb salsa de carbassa, bolets i anacards</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb cebetes i suc de taronja natural</p> <p>Fruita</p>
SOPAR	<p>Crema de porro i patata (es pot utilitzar la crema que vam congelar la setmana 2)</p> <p>Truita de carxofes</p> <p>Fruita</p>	<p>Bastons de pastanaga especiats (amb espècies i herbes aromàtiques al gust) al forn</p> <p>Orada al forn sobre llit de carbassó i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Calçots al forn amb romesco</p> <p>Pernilet de gall dindi al forn amb suc de taronja i romaní</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga, coliflor i porro (es pot utilitzar la crema que vam congelar la setmana 3)</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Pizza de massa de bròquil i farina d'ametlles amb tomàquet, mozzarella i fulles d'alfàbrega</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopar de pica-pica: Humus Muhammara (crema de pebrot escalivat i nous) Bastonets de pastanaga i api Carxofes arrebossades</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de tomàquet amb orenga</p> <p>Remenat d'ous i alls tendres</p> <p>Fruita</p>