

Exemples de menús saludables (setmana 5)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Amanida de quinoa amb canonges, ceba tendra, tomàquet, taronja i daus de pollastre a la planxa amb amanit thai</p> <p>Fruita</p>	<p>Bròquil amb patata al vapor i rajolí d'oli d'oliva verge amb picant</p> <p>Filet de verat a la graella amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>	<p>Saltejat d'arròs integral amb porro, pastanaga, panses, pipes de carabassa al natural i cúrcuma</p> <p>Broquetes de sípia amb all i julivert</p> <p>Fruita</p>	<p>Saltat de verdures (bròquil, ceba i pastanaga) amb daus de tofu i macarrons integrals</p> <p>Fruita</p>	<p>Espàrrecs bladers a la planxa</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb farigola i patata al caliu</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs integral caldós amb verdures (carxofes, porro, pastanaga i coliflor) amb talls de bacallà</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'enciams variats i remolatxa</p> <p>Saltejat de bolets, espàrrecs bladers, blat sarraí i gambes</p> <p>Fruita</p>
SOPAR	<p>Carbassó a la planxa amb canyella i llavors de sèsam</p> <p>Ou ferrat amb pa integral</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de coliflor i patata al curri (es pot utilitzar la crema que vam congelar la setmana 2)</p> <p>Tofu marinat a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida gran de tomàquet, mozzarella, festucs picats i salsa pesto</p> <p>Fruita</p>	<p>Graellada de: Panotxa de blat de moro</p> <p>Cuixa de gall dindi amb romaní</p> <p>Ceba i tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'escarola i daus de mango amb vinagreta de mostassa a l'antiga</p> <p>Pizza de massa de farina de cigrons amb verdures i formatge mozzarella (recepta al blog)</p> <p>Fruita</p>	<p>Empedrat de lleties (amb pebrot de 2 colors, ceba tendra, tomàquet i olives negres)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb llet de coco (es pot preparar més quantitat i congelar)</p> <p>Truita d'alls tendres i bledes</p> <p>Fruita</p>