

Exemples de menús saludables (setmana 6)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Guisat de lleties amb verdures de temporada (bledes, porro, pastanaga i xirivia), fulles de llozer i pebre vermell picant</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'espínacs frescs amb taronja, arròs salvatge i pipes de carbassa</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb suc de llimona</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'endívies i formatge rocafort</p> <p>Estofat de calamars amb sofregit de tomàquet i ceba amb pèsols</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de canonges, tomàquets cirerols, aranja, nous i espirals integrals</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb all i julivert</p> <p>Fruita</p>	<p>Salejat d'arròs integral, amb verdures (pastanaga, porro, xampinyons i col) i daus de tofu fumat</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de barreja d'enciams, raves, blat de moro i cítrics</p> <p>Bacallà a la graella amb muselina d'all i patata al caliu</p> <p>Fruita</p>	<p>Per picar: xips d'hortalisses al forn (pots preparar-ne més quantitat i guardar-ne per un altre dia)</p> <p>Estofat de cigrons, espínacs, panses i ou dur</p> <p>Broquetes de fruita</p>
SOPAR	<p>Bastons de pastanaga i carbassó especiats (amb espècies i herbes aromàtiques al gust) al forn</p> <p>Truita de patata i api</p> <p>Fruita</p>	<p>Quinoa saltejada amb verdures (carxofes pastanaga, xirivia i col) amb salsa de soja i llavors de sèsam</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema d'espàrrecs bladers i patata (es pot preparar més quantitat i congelar)</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Fruita</p>	<p>Tacos de blat de moro amb sofregit de tomàquet, ceba, pebrot verd, soja texturitzada, coriandre i picant al gust</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassa amb llet de coco (es pot utilitzar la crema que vam congelar la setmana 5)</p> <p>Ous remenats amb espàrrecs bladers</p> <p>Fruita</p>	<p>Cors de carxofa amb pinyons, all i julivert</p> <p>Broquetes de gall dindi i tomàquets cirerol</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de tomàquet amb orenga i tàperes</p> <p>Filet d'orada a la planxa amb pebre i llimona</p> <p>Fruita</p>