



GENER 2019 - SETMANA B

	DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4	DISSABTE 5	DIUMENGE 6
DINAR 1r plat	-Bròquil al graten -Amanida de tardor amb magrana i fruits secs	-Consomé d'ou	-Sopa de verdures -Amanida de l'hort amb sardinetes	-Sopa de marisc -Amanida completa amb ou dur	-Mongetes seques estofades -Arròs saltat amb verdures	-Pasta blanca saltada amb ceba i pernil dolç - Patates farcides de verdures amb mesclum d'enciams	-Púding de tonyina
DINAR 2nplat	-Salsitxa amb patates -Estofat amb patates	-Filet de bou a la planxa amb salses a escollir (ceps, roquefort o pebre) patates fregides i saltat de xampinyons	-Mandonguilles amb quinoa -Peix amb tomàquet i guarnició de quinoa	-Fideus a la cassola -Pastís de carn	-Peix al grill amb julivert i llimona i amanida -Hamburguesa de gall dindi amb amanida	-Confit de gall dindi amb compota de poma -Entrecot de vedella amb compota depoma	-Pollastre farcit de brie i pernil ibèric i salsa de roquefort
POSTRES	-Fruita del temps -logurt de sabors	-Pijama flam, préssec, pinya i neules amb cafès, infusions, torrons, polvorons...	-Fruita del temps -Púding	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -Petit suís	-Fruita del temps Gelats	-Sorbet de llimona, tortell de reis, cafès, infusions, torrons, polvorons
BERENAR	logurt bevable Infusions -Pa amb pernil de gall dindi -Pa amb xocolata	Suc de fruita Infusions -Pa amb formatge -Pastís de poma	Llet Infusions -Galletes -Pa amb pernil dolç	Batut de fruita Infusions -Magdalenes -Biscotes amb formatget	-Suc de fruita Infusions -Pa de llet -Pa amb pernil salat	-logurt bevable -Infusions -Creps -Tortitas d'arròs	-llet -Infusions -Melindros -Biscotes amb melmelada
SOPAR 1rplat	-Canapès variats del xef	-Sopa de pasta -Espinacs a la catalana	-Amanida grega -Verdura amb patata	-Crema de verdures -Rotllet de primavera	-Verdura al vapor -Sopa de pollastre amb pasta	-Escalivada -Amanida amb formatge i pipes de girasol	-Sopa de verdures -Espàrrecs amb maionesa
SOPAR 2nplat	-Entrecot a la planxa amb salses a escollir (ceps, roquefort o pebre) amb verdures saltejades	-Trita de patates amb enciam i olives -Frankfurt amb enciam i olives	-Bistec planxa amb espàrrecs verds -Peix a la provençal amb espàrrecs verds	-Pollastre planxa amb crudités - calamars a la planxa amb crudités	-Quiche amb tomàquet amanit -llibrets de vedella al forn amb tomàquet amanit	-Peix a la taronja -lloç a la taronja	-Trita de pernil salat amb pa amb tomàquet -Sandwich vegetal
POSTRES	-Gelats, torrons, infusions, polvorons, cotilló i raim	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -Actimel	-Fruita del temps -Gelatina	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -logurt de fruites	-Fruita del temps -logurt natural



## SETMANA C

	DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11	DISSABTE 12	DIUMENGE 13
DINAR 1r plat	-Llenties guisades -Amanida amb pasta integral	-Mongeta tendra amb patata -Arròs a la cubana (ou dur)	-Escudella -Amanida de l'hort amb verat	-Patates a la crema -Pasta amb salsa de bolets	-Quinoa amb verdures -Crema de pastanaga amb crostonets de pa	-Canelons d'espínacs -Ensaladilla russa	-Amanida tropical -Hummus amb bastonets de pa + amanida verda
DINAR 2n plat	-Blanqueta de gall dindi amb saltat de verdures -Mitjana de porc amb saltat de verdures	-Salmó a la planxa amb crudités -Brotxeta de vedella amb crudités	-Carn d'olla i verdures del caldo -Rostit a la catalana	-Pollastre a la planxa amb saltat de pebrot, ceba i pinya -Peix al forn amb saltat de pebrot, ceba i pinya	-Botifarra amb samfaina -Bacallà amb samfaina	-Tonyina a la planxa amb salsa de tomàquet -Pernilets de pollastre amb salsa canyella	-Arròs caldós de peix -Corder a la planxa amb patates
POSTRES	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -Flam d'ou	-Fruita del temps -Mousse	-Fruita del temps -Mel i Mató	-Fruita del temps -logurt de sabors	-Fruita del temps -Puding	-Fruita del temps -Gelats
BERENAR	Suc de fruita Infusions -Pa amb oli i sucre -Tortitas de blat de moro	Batut de fruita Infusions -Pa amb formatge -Pa amb xocolata	Llet Infusions -Galletes -Pa amb pernil salat	logurt bevable Infusions -Pa amb melmelada -Bastonets de pa	Suc de fruita Infusions -Pa amb pernil dolç -Magdalenes	Batut de fruita Infusions -Tortitas amb cobertura de xocolata -Biscotes amb formatge	Llet Infusions -Pa de pessic -Pa amb codonyat
SOPAR 1r plat	-Trinxat de verdures -Pourrusalda	-Amanida d'espínacs, peres, formatge i olives -Crema de pèsols	-Crema de verdures -Verdures a la planxa	-Tomàquet amanit i olives -Crema de verdures	-Endívies amb salmó i "maché" -Sopa de sèmola	-Espàrrecs a la vinagreta -Cabdells amb tonyina	-Sopa de fideus -Crema de bròquil
SOPAR 2n plat	-Peix al forn amb xips de moniato -Salsitxa de pollastre amb xips de moniato	-Barretes de peix al forn amb carbassó saltat -Truita de tonyina amb carbassó saltat	-Peix a la papillota -Gall dindi a la planxa amb hortalisses fresques	-Truita d'espínacs amb pa torrat -Vedella a la planxa amb encenalls de verdures	-Pollastre a la planxa amb albergínia al forn -Carbassons farcits	-Pizza -Volovans de brandada de bacallà	-Truita de carbassó i ceba amb tomàquet al forn -Croquetes de peix amb tomàquet al forn
POSTRES	-Fruita del temps -Actimel	-Fruita del temps -logurt de sabors	-Fruita del temps -Flam de formatge	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -Petit suís	-Fruita del temps -Formatge fresc i melmelada	-Fruita del temps -logurt natural



SETMANA D

	DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18	DISSABTE 19	DIUMENGE 20
DINAR 1r plat	-Cigrons amb bacallà -Pasta amb salsa bolonyesa	-Sopa de fideus -Amanida grega	-Amanida 4 estacions -Trinxat de col	-Crema de poma i porros -Amanida amb advocat, mozzarella i salmó	-Pasta carbonara -Llenties vegetarianes	-Amanida mixta -Verdures a la planxa	-Amanida de quinoa - Paella de verdures
DINAR 2n plat	-Aletes de pollastre amb saltat campestre -Rodó de porc amb saltat campestre	-Mandonguilles a la jardineria amb sèpia -Gall dindi a la planxa amb verdures jardineria	-Jarreta de vedella amb bolets -Peix al forn amb bolets	-Salsitxa amb mongetes -Arròs mar i muntanya	-Peix a la llimona amb crudités -Picantons al forn amb crudités	-Lassanya -Hamburguesa completa	-Parrillada de carn -Peix a la marinera
POSTRES	-Fruita del temps -logurt de sabors	-Fruita del temps -Flam de vainilla	-Fruita del temps -Petit suís	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -Pastís de poma	-Fruita del temps -Gelat	-Fruita del temps -Natilles
BERENAR	Suc de fruita Infusions -Pa amb fuet -Galletes	logurt bevable Infusions -Pa amb xocolata -Tortitas de blat de moro	Batut de fruita Infusions -Magdalenes -Pa amb pernil salat	Llet Infusions -Melindros -Pa amb pernil dolç	Suc de fruita Infusions -Pa amb oli i tomàquet -Pa amb formatge	logurt bevable Infusions -Crepes -Pa amb pernil de gall dindi	Llet Infusions -Coca de sucre -Tortitas d'arròs
SOPAR 1r plat	-Sopa de ceba -Mongeta verda amb patata	-Crema de llenties vermelles i carbassa -Amanida de l'hort amb arròs salvatge	-Minestra de verdures -Sopa de pasta	-Sopa de tapioca -Bledes a la crema	-Sopa de peix -Amanida amb raïm, nous i formatge	-Espàrrecs verds amb salsa pesto -Crema de xampinyons	-Sopa vegetal -Endívia i cranc
SOPAR 2n plat	-Peix a la planxa amb pastanagues saltades -Bistec a la planxa amb pastanagues saltades	-Peix a la papillota -Secret de porc amb "espaguetis" de carbassó	-Trita a la francesa amb mesclum d'enciam -Pollastre a la planxa mesclum d'enciam	-Brotxeta de gall dindi al forn amb tomàquet i olives -Peix al forn amb tomàquet i olives	-"Empanada" al forn -Torrada d'escalivada	-Trita de patata i ceba amb tomàquet al forn -Popets saltejats amb ceba	-Crepes de pernil i formatge -Fajilita amb wok de verdures i tires de pollastre
POSTRES	-Fruita del temps -Actimel	-Fruita del temps -logurt de sabors	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -Gelatina	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -Mousse	-Fruita del temps -logurt de sabors



SETMANA A

	DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25	DISSABTE 26	DIUMENGE 27
DINAR 1r plat	-Mongeta tendra saltada amb pernil -Crema de carbassa	-Pasta napolitana -Amanida cèsar amb crostonets de pa i formatge	-Espàrrecs blancs amb maionesa -Escudella	-Amanida catalana -Verdura de temporada al vapor	-Llenties estofades -Amanida amb patata i surimi de cranc	-Musclos amb salsa verda -Pinya o meló amb pernil salat	-Rissotto d'espàrrecs verds o bolets -Amanida de favetes
DINAR 2n plat	-Pollastre al forn amb patates -Llom a la planxa amb patates	-Peix a la planxa amb xampinyons saltats -Rodó de vedella amb xampinyons saltats	-Carn d'olla i verdures del caldo -Gall dindi rostit amb verdures	-Arròs a la cassola -Sèpia a la planxa amb arròs saltat amb ceba	-Peix a la planxa amb wok de verdures -Costella adobada amb wok de verdures	-Canelons -Rostit al forn amb guarnició de pasta	-Galtes al forn amb pebrot escalivat -Hamburguesa de pollastre amb pebrot escalivat
POSTRES	-Fruita del temps -Mousse	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -Flam de vainilla	-Fruita del temps -Gelatina	-Fruita del temps -Mel i Mató	-Fruita del temps -Crema catalana	-Fruita del temps -Gelat
BERENAR	logurt líquid Infusions -Tortitas d'arròs -Biscotes melmelada	Batut de fruita Infusions -Pa amb pernil salat -Pa amb xocolata	Llet Infusions -Magdalenes -Pa amb pernil dolç	Suc de fruita Infusions -Pa amb formatget -Galetes	logurt líquid Infusions -Pa amb tomàquet i oli -Biscotes amb codonyat	Batut de xocolata Infusions -Barreta de cereals -Biscotes amb formatge	Llet Infusions -Melindros -Tortitas blat de moro
SOPAR 1r plat	-Sopa de pasta -Tomàquets farcits d'arròs	-Purè de pastanaga -Coliflor al graten	-Amanida d'hivern -Crema de verdures	-Sopa de pasta -Endívies amb formatge blau	-Crema de porros -Tomàquet, advocat i mozzarella	-Sopa de verdures -Amanida niçoise amb tonyina	-Cors de carxofa saltats -Sopa de peix amb sèmola
SOPAR 2n plat	-Peix a la papillota amb carbassó, pebrot i ceba -Truita de carbassó, pebrot i ceba	-Croquetes amb xerris i palmitos -Peix al forn amb xerris i palmitos	-Truita de formatge amb pa torrat -Brandada de bacallà amb pa torrat	-Botifarra amb tomàquet al forn -“Brotxeta” de vedella al forn amb tomàquet al forn	-Pollastre a la planxa amb pebrot italià al forn -Peix al forn amb pebrot italià al forn	-Pizza de pernil i formatge -Bikini	-Truita de pernil dolç amb tomàquet i olives -Pernil brassejat amb tomàquet i olives
POSTRES	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -Gelatina	-Fruita del temps -logurt de sabors	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -logurt de fruites	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -logurt de fruites



SETMANA B

	DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1/02	DIVENDRES 2/02	DISSABTE 3/02	DIUMENGE 4/02
DINAR 1r plat	-Bròquil al graten -Amanida de tardor amb magrana i fruits secs	-Cigrons amb verdures -Amanida amb cuscús, xerris, ceba i panses	-Sopa de verdures -Amanida de l'hort amb sardinetes	-Sopa de marisc -Amanida completa amb ou dur	-Mongetes seques estofades -Arròs saltat amb verdures	-Pasta blanca saltada amb ceba i pernil dolç - Patates farcides de verdures amb mesclum d'enciams	-Entremesos -Tomàquet i tonyina
DINAR 2n plat	-Salsitxa amb patates -Estofat amb patates	-Farcellets de pollastre al forn amb xampinyons -Peix a la marinera	-Mandonguilles amb quinoa -Peix amb tomàquet i guarnició de quinoa	-Fideus a la cassola -Pastís de carn	-Peix al grill amb julivert i llimona i amanida -Hamburguesa de gall dindi amb amanida	-Confit de gall dindi amb compota de poma -Entrecot de vedella amb compota de poma	-Paella -Fricandó amb carreroles i pèsols
POSTRES	-Fruita del temps -logurt de sabors	-Fruita del temps -Natilles	-Fruita del temps -Púding	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -Petit suís	-Fruita del temps Gelat	-Fruita del temps -Flam de vainilla
BERENAR	logurt bevable Infusions -Pa amb pernil de gall dindi -Pa amb xocolata	Suc de fruita Infusions -Pa amb formatge -Pastís de poma	Llet Infusions -Galletes -Pa amb pernil dolç	Batut de fruita Infusions -Magdalenes -Biscotes amb formatget	-Suc de fruita Infusions -Pa de llet -Pa amb pernil salat	-logurt bevable -Infusions -Crepes -Tortitas d'arròs	-llet -Infusions -Melindros -Biscotes amb melmelada
SOPAR 1r plat	-Arròs integral caldós amb carbassa -Crema de carbassó i porros	-Sopa de pasta -Espinacs a la catalana	-Amanida grega -Verdura amb patata	-Crema de verdures -Rotllet de primavera	-Verdura al vapor -Sopa de pollastre amb pasta	-Escalivada -Amanida amb formatge i pipes de girasol	-Sopa de verdures -Espàrrecs amb maionesa
SOPAR 2n plat	-Peix a la planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro -Brotxeta de gall dindi amb enciam, pastanaga i blat de moro	-Truita de patates amb enciam i olives -Frankfurt amb enciam i olives	-Bistec planxa amb espàrrecs verds -Peix a la provençal amb espàrrecs verds	-Pollastre planxa amb crudités - calamars a la planxa amb crudités	-Quiche amb tomàquet amanit -llibrets de vedella al forn amb tomàquet amanit	-Peix a la taronja -llom a la taronja	-Truita de pernil salat amb pa amb tomàquet -Sandwich vegetal
POSTRES	-Fruita del temps -Mel i mató	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -Actimel	-Fruita del temps -Gelatina	-Fruita del temps -logurt natural	-Fruita del temps -logurt de fruites	-Fruita del temps -logurt natural



Trucs per com combatre el fred

1. Cuinar plats calents i menjar de cullera: Sopes, cremes, estofats, saltats, al vapor... .



Si ens ve de gust prendre amanides, podem combinar aliments crus i cuits, per exemple:

-Amanida amb ruca, brots tendres variats amb *daus de pastanaga, carbassó o xampinyons saltats*

-Amanida amb fulla de roure i *favetes saltades amb cruixent de pernil salat*

-Amanida de tomàquet, mozzarella i *mongeta tendra rodona o bròquil escaldat 3-4 minuts* .

2. Incorporar aliments rics en hidrats de carboni d'absorció lenta i rics en fibra: els llegums, cereals integrals (fajol, amarant, quinoa, mill, arròs integral) i tubercles (moniato o patata)

3. Els fruits secs (1 grapat mà tancada) , per mig matí, berenar o com a postres: amb poca quantitat ens aporten energia i escalfor, interessant pels mesos més freds.



4. Guardar la fruita fora de la nevera o treure-la una estona abans de menjar-la. També podem optar de tan en tan per prendre-la en compota o saltada amb un polsim de canyella o oli de coco o gingebre.



**5. Prendre infusions i begudes calentes:** Una bon truc és emportar-nos en un termo la infusió a la feina i anar bevent al llarg del dia.



**6. No oblidar les espècies:** Les més adients són les lleugerament picants com l'all, gingebre, canyella, pebre negre, el clau o el curri. Les podem posar a les infusions o en pols a diferents plats de verdures, cremes, peixos... .

