

Setmana 1

3-9 Juny 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb mongetes seques	Vichysoise amb crostonets	Amanida amb pera, formatge i brots tendres	Arròs 5 delícies	Raviolis d'espinaacs i ricotta	Ous farcits amb mesclum d'enciam	Pasta al pesto
		B	Fettuccini a la crema	Rotllets d'enciam farcits amb tonyina, olives i maionesa	Llenties amb quinoa	Trinxat de col	Amanida completa a l'estil del xef	Espàrrecs a la vinagreta	Amanida de patata
	2n plat	A	Peix guisat amb juliana de verdures	Rostit al forn amb salsa i arròs blanc	Pollastre a la cassola amb verduretes	Mandonguilles a la jardinera	Rodó de gall dindi amb poma	Hamburguesa completa	Faux filete amb verdures a la planxa
		B	Mitjana de porc amb albergínia a la planxa	Peix al forn amb encenalls de patata i ceba	Peix amb samfaina	Peix a la planxa amb amanida fresca	Salmó al grill amb saltat de verdures	Paella	Peix al forn a la vizcaïna
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt sabors	Natilles	logurt de fruites	Cheese cake	logurt de sabors	Gelat	Profiteroles
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Llet / Infusió	logurt bevable / Infusió	Batut fruita / Infusió	Suc de fruita / Infusió	Ilet / infusió
			Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Pa amb formatge / Galetes	Pa amb embotit / Melindros	Pa amb embotit / Biscotes amb melmelada	Pa amb embotit / magdalenes	Biscotes amb formatget / Pa de pessic	Pa amb embotit / cereals
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb blat de moro	Bledes a la catalana	Crema de carbassó	Sopa de peix	Pèsols saltats amb all i julivert	Sopa de verdures	Pinya amb pernil
		B	Verdura amb patata	Amanida de mongeta tendra, tomàquet i pernil salat	Amanida amb advocat i mozzarella	Amanida amb cannonges i nous	Amanida amb remolatxa i formatge	Amanida de l'hort	Cabdells amb sardinetes
	2n plat	A	Peix a la provençal daus de pastanaga	Truita a la francesa amb rúcula	Peix al forn amb xampinyons saltats	Pebrot farcits de carn	Bistec a la planxa amb verduretes	Barretes de peix amb verduretes	Pizza
		B	Brotxeta de vedella amb carbassó i pebrot	Escalopins de gall dindi amb daus de carbassa	llom a la planxa amb espàrrecs verds a la planxa	Truita de verdures amb pa torrat	Frankfurt amb patates	Cuixetes de pollastre amb albergínia al forn	Truita de patata i ceba
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Petit suís	logurt natural	Mousse	Gelatina	Actimel	logurt de sabors	logurt natural

Setmana 2

10-16 Juny 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb panses i pipes de girasol	Amanida amb poma i formatge fresc	Cigrons amb gambes	Ensaladilla	Quinoa a la jardinera	"Puding" de tonyina amb crudités	Escalivada
		B	Crema de fonoll i pastanaga	Mongeta tendra saltada	Amanida de pasta tricolor	Amanida 4 estacions	Llenties amanides	Cannonges amb salsa de formatge	Amanida catalana
	2n plat	A	Pollastre amb salsa i cuscús	Fricandó amb bolets	Escalopines de vedella a la llimona	Peix amb suquet	Pollastre a la mostassa amb encenalls de carbassó	Arròs de peix	Macarrons a la bolonyesa
		B	Peix a la planxa amb verdures a la planxa	Peix al forn amb patates rodones	Peix al forn amb salsa verda	Rodó de porc amb arròs	Peix a la taronja	Costella agredolça amb patates	Peix a la molinera
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Maduixes	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de fruites	Arròs amb llet	Flam	logurt natural	Mató i mel	Panacotta	Gelat
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Llet / Infusió	Batut de fruita / Infusió	logurt bevible / Infusió	Suc de fruita / Infusió	Suc de fruita / Infusió	Llet / Infusió
			Pa amb embotit / Pa de llet	Pa amb embotit / Galetes	Pa amb formatge / Magdalenes	Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / Coca de sucre	Bastonets de pa amb formatge / Creps	Pa amb embotit / cereals
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb tomàquet, blat de moro i olives	Amanida variada	Coliflor amb tomàquet i gratinada	Crema ataronjada	Pourrusalda	Amanida mixta	Gaspatxo
		B	Crestes farcides amb verdures	Sopa de fideus	Amanida d'espínacs frescos	Amanida amb favetes baby	Amanida amb cors de carxofa	Espàrrecs a la planxa amb encenalls de pernil salat	Amanida de primavera
	2n plat	A	Hamburguesa de gall dindi a la planxa amb crema de ceba	Bunyols de bacallà amb wok de verdures	Xipirons saltats amb ceba i julivert	Truita de formatge amb pa amb tomàquet	Vedella a la planxa amb verdures saltades	"Burritos"	Entrepà calent (pollastre, formatge i ceba)
		B	Peix al forn amb encenalls de porros i carbassó	Remenat de verdures	Brotxeta de pollastre i pinya	Peix amb salsa (ceba, tomàquet)	Gall dindi al forn amb "xerries"	Croquetes casolanes amb pastanagues	Ous al plat amb patates
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Mousse	logurt de sabors	logurt natural	Gelatina	logurt bevible	Petit suís	logurt de sabors

Setmana 3

17-23 Juny 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida cèsar	Amanida mediterrània	llenties vegetarianes	Salmorejo	Tabulé	Amanida mixta	Tomàquet, ceba tendra i ventresca
		B	Crema verda	Tagliatellis amb salsa basilico	Amanida amb crostonets i parmesà	Amanida amb taronja	Verdures planxa	Meló amb pernil	Hummus amb crudités
	2n plat	A	Botifarra amb mongetes	Vedella estofada amb bolets	Peix al forn amb salsa veneciana	Arròs de peix	Pollastre amb salsa d'ametlles	Lassanya de carn	Pastís d'arròs i carn
		B	Bacallà gratinat amb all i oli	Sèpia a la planxa amb pebrot italià	Blanqueta de gall dindi amb verduretes	Galtes al forn amb patata al caliu	Peix a la planxa amb tomàquet al forn	Peix amb minestrone	Suquet de peix
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de fruites	Puding	Mousse de iogurt	Flam de vainilla	logurt natural	Gelat	Profiteroles
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Llet / Infusió	Batut de fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de fruita / Infusió	Suc de fruita / Infusió	Llet / Infusió
			Pa amb formatge / Galetes	Pa amb embotit / Melindros	Pa amb embotit / Magdalenes	Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / Coca de sucre	Bastonets de pa amb formatge / Creps	Pa amb embotit / cereals
S O P A R	1r plat	A	Sopa de pasta	Mongeta verda amb patata	Sopa de peix	Amanida amb col lombarda	Trinxat de kale	Amanida amb advocat	Amanida mixta
		B	Amanida amb fruits vermells	Amanida caprese	Amanida de l'hort	Crema de porros	Amanida d'estiu	Sopa minestrone	Espàrrecs blancs amb maionesa
	2n plat	A	Pollastre planxa amb ratatouille	Truita de pernil dolç amb brots tendres	Bikini	Peix al grill sobre un "llit" de verdures	Gall dindi a la planxa amb pebrot vermell escalivat	Peix a la planxa amb wok de verdures	Quiche
		B	Peix arrebossat amb carbassó	Carn magra a la planxa amb xips de poma	Carbassons farcits de carn i verdures	Truita de pèsols i concassé de tomàquet	Peix al forn amb pastanagues baby	llibrets al forn amb xampinyons	Aletes de pollastre amb patates
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Gelatina	logurt natural	logurt de fruites	logurt sabors	Petit suís	Actimel	logurt de sabors

Setmana 4

24-30 Juny 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Mongetes amb cloïsses	Amanida amb quinoa	Cigrons amanits	Crema freda de pera i porros	Ravolis de bolets	Croquetes de verdures amb amanida	Fideus a banda
		B	Amanida de patata	Bròquil gratinat	Rissotto vegetarià	Amanida amb formatge de cabra	Timbal d'albergínia, tomàquet i orenga	Entremesos	Patates farcides de verdures
	2n plat	A	Rostit amb salsa de verdures	Peix a la vasca	Gall dindi a la catalana	Llom rostit al forn amb patates	Vedella amb minestrone	Arròs cubana	Ossobuco amb salsa
		B	Peix a la planxa tomàquet gratinat	Pollastre a la jardinera	Peix al forn amb salsa de pebrot del piquillo	Calamars farcits amb guarnició d'arròs	Peix al forn amb mesclum d'enciams	Peix a la marinera	Brotxeta de peix amb mesclum d'enciams
	Postres	A	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	Crema catalana	logurt de fruites	Tarta tatin	iogurt natural	Creps	Sorbet
	BERENAR		Batut fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / infusió	logurt bevable / Infusió	Batut de fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió
			Pa amb embotit / Galetes	Pa amb formatge / Pa de pessic de llimona	Pa amb embotit / Biscotes amb melmelada	Pa amb embotit / magdalenes	Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Coca de pa / Bastonets de pa i formatget	Galetes / Pa de llet
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb ruca, poma i nous	Amanida variada	Espinacs amb gambetes	Cabdells amb vinagreta de mel	Crema de pèsols	Rotllets de cabassó farcits amb formatge cremós	Amanida amb hortalisses fresques
		B	Sopa de pasta	Crema de carbassa	Amanida amb cogombre	Verdura de temporada al vapor	Amanida amb pinya	Amanida amb blat de moro i advocat	Sopa de tomàquet
	2n plat	A	Gall dindi a les fines herbes amb encenalls de pastanaga	Remenat de patata, ceba i pernil salat	Vedella a la planxa amb moniato al forn	Brandada de bacallà	Tires de pollastre amb soja, sèsam i verdures	Salsitxa amb ceba caramelitzada	Creps
		B	Brotxeta de peix amb "xerris" i xampinyons	Escalopa a la milanesa al forn amb verdures	Peix al forn amb porro cruixent	Truita amb espàrrecs verds	Peix a la planxa amb piperrada	"Fish" amb xips	Torrada d'escalivada i tonyina
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Mel i mató	logurt de fruites	Petit suís	logurt natural	Gelatina	logurt natural	logurt de sabors

L'Ou, un aliment molt versàtil

1.-Quants podem menjar a la setmana?

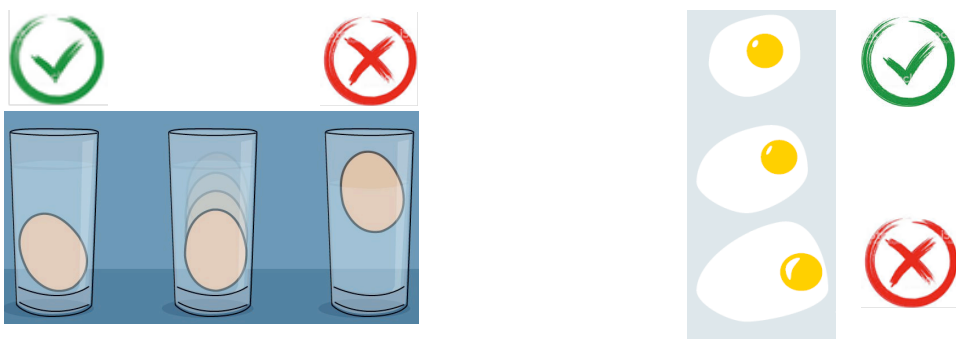
3-4 ous per setmana.

2.-Propietats més destacables?

Proteïnes de molt bona qualitat. Vitamines (A,E,D,B) i minerals (zinc, ferro...) i antioxidants

3.-Com conservar-los? A la nevera, col·locats a les oueres amb la part més punxeguda cap avall i mai rentar-los abans de guardar!

4.-És fresc? Abans d'obrir-lo, podeu de fer la prova, posant-lo dins d'un got amb aigua, si no sura és fresc i viceversa. Un cop obert, el rovell ha de tenir una forma bombada, estar situat al centre i damunt d'una clara densa.



Si és de color taronja, no ho és! . L'ou ecològic és groc, si que dins del groc pot haver diverses tonalitats, però mai taronja.

I la numeració?

0 gallines criades en llibertat i mengen pinso ecològic* 1 gallines camperes criades fora però mengen pinso convencional

2 gallines criades dins una nau 3 gallines criades en gàbies molt petites, amb poca mobilitat

Les altres xifres indiquen la procedència (país, regió i ciutat)



6.-A la cuina, algunes idees:

-Poché o escalfat

-Farcits: de tonyina o gambetes , olives, pebrot escalivat i maionesa, de pollastre o carn picada i beixamel

-Al forn: damunt una base de samfaina, trossets de pernil i formatge.

-En truita o remenat: de bacallà, de pèsols o fesols, de moniato, de poma, de julivert, de menta, amb tot tipus de verdures (carbassa i carbassó, bolets, espinacs, albergínia, carxofes....), pernil, tonyina, formatge etc