

DEL DILLUNS 20 AL DIUMENGE 26 ABRIL 2020

# MENÚ SETMANAL

## DILLUNS

Amanida d'endívies amb arròs integral i olives negres  
Llenties estofades amb carbassa i curri logurt amb nous i panses

Torrada amb pebrot vermell escalivat  
Lluç amb verdures al papillote cítric  
Pera al vi i canyella

*La Papillote es pot fer amb paper sulfuritzat al forn, vapor o microones*

## DIMARTS

Hamburguesa de coliflor i patata  
Remenat d'espàrrecs  
Maduixes amb vinagre balsàmic i nata

Amanida de pasta integral i alvocat  
Pollastre a la taronja  
Batut de pinya i llet de coco

*L'hamburguesa es pot cuinar a la planxa o arrebossa-la i fregir-la*

## DIMECRES

Crema de carbassó i nap  
Calamars saltejats amb mongeta verda i pernil  
Pa de pessic de plàtan

Tomàquet amb vinagreta de pebrot  
Hummus amb crudité i torrades  
Taronja caramel·litzats

*Crudité: són hortalisses o verdures crues i sense fulles*

## DIJOUS

Arròs amb carxofes i ratlladura de llima  
Conill a l'allet  
Kiwis a l'anís estrellat

Tallarines amb verdures a la pinya  
Ou a baixa temperatura amb gírgoles  
Maduixes banyades en xocolata

*Per coure l'ou a baixa temperatura cal fer-ho amb aigua a 90° i durant 10 minuts*

## DIVENDRES

Tomàquet amb tapenade i ruca  
Pèsols ofegats amb patata i botifarra del Perol  
Galletes d'avena i cacau

Sopa de peix amb fideus i musclos  
Tartar de salmó i alvocat  
logurt amb orellanes i terra d'ametlla

*El Tapenade és un paté d'olives amb tàperes, anxoves i oli d'oliva*

## DISSABTE

Porros al forn amb vinagreta de spirulina  
Torrada amb ou i espinacs gratinats  
Gelat de xocolata casolà (amb plàtan)

Crema de pastanaga, api i cúrcuma  
Fajitas de pollastre i verdures  
Poma al forn amb canyella

*La Spirulina és una alga rica en minerals, proteïnes i vitamines*

## DIUMENGE

Amanida de patata amb tonyina  
Llaminera de porc amb poma glacejada  
Púding de plàtan i panses

Faves guisades amb ceba a la menta  
Broquetes de fruita amb iogurt grec

*La poma glacejada es fa amb mantega o margarina, sucre morè i canyella en pols*

## PRODUCTES DE TEMPORADA

Carxofes  
Pèsols  
Faves  
Coliflor  
Nap  
Porro  
Ruca  
Endívia  
Carbassa  
Maduixes

## LLISTA DE LA COMPRA