

# DESEMBRE | ELS PINETONS (berenar)



| DILLUNS                                                              | DIMARTS                                 | DIMECRES                         | DIJOUS                                  | DIVENDRES                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1P PA AMB TOMÀQUET I FORMATGE ( 1, 7, T6, T7, T11 )<br><br><b>1</b>  | PO FRUITA DE TEMPORADA<br><br><b>2</b>  | PO IOGURT ( 7 )<br><br><b>3</b>  | PO FRUITA DE TEMPORADA<br><br><b>4</b>  | 1P GALETES CASOLANES DE CIVADA I PLÀTAN ( 1, 5, 6, 7, 8, 11 )<br><br><b>5</b>  |
| <i>Festiu</i><br><br><b>8</b>                                        | PO FRUITA DE TEMPORADA<br><br><b>9</b>  | PO IOGURT ( 7 )<br><br><b>10</b> | PO FRUITA DE TEMPORADA<br><br><b>11</b> | 1P GALETES CASOLANES DE CIVADA I PLÀTAN ( 1, 5, 6, 7, 8, 11 )<br><br><b>12</b> |
| 1P PA AMB TOMÀQUET I FORMATGE ( 1, 7, T6, T7, T11 )<br><br><b>15</b> | PO FRUITA DE TEMPORADA<br><br><b>16</b> | PO IOGURT ( 7 )<br><br><b>17</b> | PO FRUITA DE TEMPORADA<br><br><b>18</b> | 1P GALETES CASOLANES DE CIVADA I PLÀTAN ( 1, 5, 6, 7, 8, 11 )<br><br><b>19</b> |
| 1P ENTREPÀ DE GALL DINDI ( 1, 3, 6, 7, 8, 11 )<br><br><b>22</b>      | PO FRUITA DE TEMPORADA<br><br><b>23</b> | PO IOGURT ( 7 )<br><br><b>24</b> | <i>Festiu</i><br><br><b>25</b>          | <i>Festiu</i><br><br><b>26</b>                                                 |
| 1P PA AMB TOMÀQUET I FORMATGE ( 1, 7, T6, T7, T11 )<br><br><b>29</b> | PO FRUITA DE TEMPORADA<br><br><b>30</b> | <i>Festiu</i><br><br><b>31</b>   | <i>Bones festes!</i>                    | PO: TRITURAT DE FRUITA FRESCA                                                  |



# ESCUDELLA

*i carn d'olla*



**TEMPS**  
4 hores



**RACIONS**  
4 persones



**DIFICULTAT**  
Fàcil

## INGREDIENTS

- 150g de galets
- 1 pilota gran (180g)
- 1 costella de vedella
- 1 os d'espina
- 1 os de pernil
- 1/4 de gallina o pollastre
- 1 botifarra negra
- 1 botifarra blanca
- 2 patates
- 1 pastanaga
- 1 nap
- 1 xirivia
- 1 porro
- 1/4 de col
- 1 grapat de cigrons remullats

## ELABORACIÓ

- En una olla amb aigua freda posar totes les carns (menys les botifarres i la pilota).
- Bullir durant 1 hora, escumant sovint per treure les impureses.
- Afegir els cigrons i bullir 1 hora més.
- Poseu les verdures (menys les patates) i continuar la cocció 1 hora.
- Després afegir la pilota, les butifarres i la patata i bullir mitja hora més.
- Un cop cuit, separar el brou, refredar i reservar.
- Un cop fred, treure la capa de greix que queda a la superfície del brou i tornar a escalfar.
- Bullir la pasta al punt.
- Servir primer la sopa i després la carn d'olla.

[www.saned.net](http://www.saned.net)

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I  
BERENARS  
SALUDABLES**

PA, CEREALS O  
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,  
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O  
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O  
LLEGUMS!

completa la teva alimentació  
diària amb un sopar adequat

## QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit  
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

### SI HEM DINAT

### PODEM SOPAR

|                                   |                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| Verdures i Hortalisses            | Verdures i Hortalisses crues o cuinades |
| Patata o moniato                  | Pasta, arròs, pa o altres cereals       |
| Pasta, arròs, pa o altres cereals | Patata o moniato                        |
| Llegums                           | Peix, Ou o Carn                         |
| Carn blanca o vermella            | Peix, Ous o Llegums                     |
| Peix blanc o blau                 | Carn blanca, Ous o Llegums              |
| Ous                               | Carn blanca, Peix o Llegums             |
| Fruita Fresca                     | Fruita Fresca o Làctic                  |
| Làctic                            | Fruita Fresca                           |