

DESEMBRE | ELS PINETONS (triturats)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TRITURAT D'OU I HORTALISSES (3) TRITURAT DE FRUITES 1	TRITURAT DE VEDELLA I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES 2	TRITURAT DE GALL DINDI I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES 3	TRITURAT DE LLUÇ I HORTALISSES (4) TRITURAT DE FRUITES 4	TRITURAT DE POLLASTRE I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES 5
<i>Festiu</i> 8	TRITURAT DE VEDELLA I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES 9	TRITURAT DE POLLASTRE I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES 10	TRITURAT D'OU I HORTALISSES (3) TRITURAT DE FRUITES 11	TRITURAT DE BACALLÀ I HORTALISSES (4) TRITURAT DE FRUITES 12
TRITURAT DE PEIX BLANC I HORTALISSES (4) TRITURAT DE FRUITES 15	TRITURAT D'OU I HORTALISSES (3) TRITURAT DE FRUITES 16	TRITURAT DE VEDELLA I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES 17	TRITURAT DE LLUÇ I HORTALISSES (4) TRITURAT DE FRUITES 18	TRITURAT DE POLLASTRE I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES 19
TRITURAT DE LLUÇ I HORTALISSES (4) TRITURAT DE FRUITES 22	TRITURAT DE VEDELLA I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES 23	TRITURAT DE POLLASTRE I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES 24	<i>Festiu</i> 25	<i>Festiu</i> 26
TRITURAT D'OU I HORTALISSES (3) TRITURAT DE FRUITES 29	TRITURAT DE POLLASTRE I HORTALISSES TRITURAT DE FRUITES 30	<i>Bones festes!</i> 31	HORTALISSES DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES: mongeta verda, carbassó, ceba i patata HORTALISSES DIMARTS I DIJOUS: carbassa, passtanaga i porro PO: TRITURAT DE FRUITA FRESCA	



ESCUDELLA

i carn d'olla



TEMPS
4 hores



RACIONS
4 persones



DIFICULTAT
Fácil

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.
- Afegiu 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

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