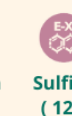


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES o LLENTIES SALTEJADES AMB ARRÒS 2P TRUITA DE MONIATO (3) o TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) o PÈSOLS AMB PATATA 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) O LLOM A LA PLANXA AMB SALSa GU CHIMICHURRI (12) PASTANAGA SALTEJADA PO IOGURT (7) 2	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) o MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI o GALL DINDI A LA PLANXA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES o RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) o LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 4	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) o SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN o POLLASTRE A LA PLANXA A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 5
Festiu 8	1P ARRÒS AMB SALSa DE TOMÀQUET (sofregit casolà) o ARRÒS PILAF AMB VERDURETES 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14) o LLOM DE CANYA A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7) 9	1P CREMA DE PASTANAGA o BRÒQUIL AMB PASTANAGUES BULLIDES 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA o POLLASTRE A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT o HUMMUS CASOLÀ AMB BASTONETS DE PA I VERDURES (1, 6, 11, 12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBa (3) o TRUITA DE XAMPINYONS I ALBERGÍNIA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT (7) 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (1, 3, 9, T6, T10) o FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) (1, 2, 3, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) o BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR o PÈSOLS SALTEJATS AMB XAMPINYONS 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) o ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i bacó) (1, 7, T3, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIÉS D'HIVERN o ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3, 9, 12) o TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 16	1P CREMA DE VERDURES o MINESTRA DE VERDURES 2P LLOM ROSTIT AMB SALSa DE POMA o LLONZES DE LLOM AMB MEL I LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CIGRONS GUISATs AMB VERDURES o CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet) (4) O SALMÓ AL FORN (2, 4) GU AMANIDA VARIADA PO IOGURT (7) 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 9, 12, T6, T10) o SOPA DE VERDURES I GALETS (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (T5, T8, T11) o PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA PO POSTRE DE NADAL (fruita o torrons i neules) (1, 3, 6, 7, 8, 12, T3, T5, T10, T11, T12) 19

 ecològic: pasta,
arròs, llegum, cuscús....



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.
- 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

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