

COMENCEM AMB UN BON ESMORZAR:

- Pa, galetes o cereals d'esmorzar
- Llet, iogurt o formatge
- Fruites o suc



I PER SOPAR:

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Sopa minestrone Peix blau al forn amb toc de llimona i carbassó Fruita de temporada	Arròs saltat amb verdures Peix blanc amb salsa verda i espàrrecs Fruita de temporada/iogurt	PLAT ÚNIC Wok de quinoa saltejada amb verdures tires de gall dindi i toc de soja Fruita de temporada/Iogurt	Crema de porros Truita de carbassó amb amanida verda Fruita de temporada/Iogurt	Laminat de patata, pastanaga i carbassa Hamburguesa de lleties i pastanaga amb amanida verda Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
FESTA	Tricolor de verdures Nuggets de bròquil, mongetes blanques i ametlles amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Arròs saltejat amb bolets de temporada Pollastre a la planxa amb amanida verda Fruita de temporada	Amanida verda Pizza casolana amb formatge, olives i tonyina Fruita de temporada/Iogurt	Hummus amb crudités Truita de verdures amb amanida caprese Fruita de temporada/Iogurt
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Pèsols ofegats Peix blau a la planxa amb allada i tomàquet amanit Fruita de temporada	Coliflor amb patata Peix blanc amb samfaina Fruita de temporada/Iogurt	Arròs caldos de pastanaga Ous farcits amb tonyina i tomàquet i amanida verda Fruita de temporada	Amanida verda Pastís de patata amb bolonyesa vegetal (lleties o soja, ceba, tomàquet) Fruita de temporada/iogurt	Sopa de verdures amb pasta fina Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Crema de llegums i verdures Truita de pernil amb amanida verda Fruita de temporada/Iogurt	Sopa de brou amb pasta fina Peix blau amb crema de porro y pastanaga Fruita de temporada	Graten de verdures Hamburguesa amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Peix blau a la planxa amb carbassó Fruita de temporada/Iogurt	Arròs amb tomàquet Falafels amb salsa casolana de iogurt i amanida verda Fruita de temporada/Iogurt

PER BERENAR TENIM:

- Pa, galetes o cereals
- Pa amb embotits, xocolata, formatge (adapta el teu berenar a la teva activitat física de la tarda, els dies que facis esport berena més per poder tenir energia).
- Llet, iogurt, formatge/fruita o suc

Dijous 1	Divendres 2
Sopa de brou amb pasta fina Peix blau al forn amb pebrot i ceba Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Truita de formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada/Iogurt

RECEPTA DEL MES: OCTUBRE PASTÍS DE FORMATGE I L LIMONA

Ingredients:

- 3 iogurt de llimona
- Ratlладura de llimona
- 3 ous mitjans
- 3 cullerades de Maizena
- 6 cullerades de sucre
- 1 terrina de formatge de 200 gr.



Elaboració

- Enceneu el forn abans de posar-vos a treballar. Primer el posem a 200° i quan posem el pastís el baixem a 180°.
- En un bol batre bé els ous.
- Incorporar la resta d'ingredients i continuar batent fins que us quedi una massa homogènia.
- Posar-lo al motllo i enfornar durant uns 35-40 minuts.
- Treure'l del forn i refredar-lo sobre una reixa. Espereu a desemmotllar-lo a que estigui fred, sinó es pot trencar.
- Queda més gustós d'un dia per l'altre. Així, doncs, prepareu amb temps aquesta recepta de pastís de formatge i llimona.

Font: Fundació Alicia

