

COMENÇEM AMB UN BON ESMORZAR:

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



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/fruïta o suc

I PER SOPAR:

Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Amanida russa Hamburguesa de cigrons i pastanaga amb tomàquet amanit Fruïta/Iogurt	Cuscús amb olives, panses i tomàquet Peix blau a la llimona amb llit de ceba i pastanaga Fruïta/ Iogurt	Arròs amb verdures Truita de carbassó amb amanida verda Fruïta/Iogurt	Vichyssoise amb crostons Peix blanc amb all i julivert i amanida verda Fruïta de temporada	Pèsols ofegats Pollastre a la planxa amb carbassó Fruïta/Iogurt
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Amanida verda Pastís de patata gratinat amb bolonyesa de lleties Fruïta/Iogurt	Arròs integral saltejat amb verdures Peix blau a la planxa amb espàrrecs amanits Fruïta de temporada	Quinoa amb ceba, xampinyons i carbassó Nuggets de mongeta/cigrons i coliflor amb amanida Fruïta/Iogurt	Crema de verdures de temporada Remenat d'ou amb ceba i daus de patata i tomàquet amanit Fruïta/Iogurt	CARBASSÓ FARCIT D'ARRÓS Fruïta/Iogurt
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30		
Sopa de brou amb arròs Truita de formatge amb amanida verda Fruïta/Iogurt	Crema de pastanaga Peix blanc a la planxa amb samfaina Fruïta / Iogurt	Hummus amb crudités Làmines de patata al forn amb ceba, tomàquet i pastanaga Fruïta/Iogurt		



RECEPTA DEL MES: SETEMBRE

CARBASSÓ FARCIT D'ARRÓS

Ingredients:

- 4 carbassons rodons
- 1 tassa d'arròs llarg
- 1 ou
- 1 gra d'all
- 1/2 pot de tomàquet triturat
- Pa ratllat.



Preparació

- Encenem el forn a 150° de dalt i de baix. Comencem tallant el barret de dalt dels carbassons. Amb una cullereta buidem tota la part del mig del carbassó on hi ha les llavors. Deixem només una mica de polpa tot al voltant de la pell.
- Posem els carbassons en una plàtera de forn amb sal per dins i els amanim amb oli. Els deixem al forn durant uns 10 minuts, fins que els punxem tous.
- Mentre posem un pot amb dues tasses d'aigua i una d'arròs al foc. Hi afegim sal i un cop comenci a bullir, tapem el pot i comptem quinze minuts. Passat aquest temps ja podem apagar, l'arròs ja serà cuit i s'haurà begut tota l'aigua.
- Posem una paella al foc amb una mica d'oli i hi posem l'all aixafat. Quan notem que l'oli s'ha impregnat de l'aroma de l'all, veureu que es nota l'olor, hi posem el tomàquet triturat i hi afegim una mica de sal i un pèl de sucre. Deixem la salsa fins que s'espessi bé i es torni més fosca.
- Barregem l'arròs ben escorregut amb la salsa de tomàquet i l'ou batut amb sal i pebre. Farcim els carbassons amb aquesta barreja i hi posem unes quantes cullerades de pa ratllat per sobre i un rajolí d'oli perquè ens faci una crosta amb el gratinador.
- Ho tornem a posar al forn a 180° només encès de la part de dalt fins que ho veiem torrat.

Font: Fundació Alicia