

COMENCEM AMB UN BON ESMORZAR:

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



I PER SOPAR:

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Làmines de patata i carbassó amb toc de tomàquet i parmesà Filet de gall dindi a la planxa amb albergínia Iogurt	Arròs saltejat amb juliana de verdures Remenat d'ou amb ceba i xampinyons amb toc de julivert i guarnició d'amanida verda Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostres de pa Pollastre amb allada i amanida verda Fruita de temporada	Sopa de verdures amb pasta fina Peix blau a la "papillote" amb verdures Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Pizza casolana de tonyina, olives i formatge amb amanida Fruita de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Crema de llegums Peix blanc a la provençal amb amanida caprese Fruita de temporada	Espirals de color amb salsa de verdures Gall dindi al forn amb guacamole casolà y bastonets de pastanaga Fruita de temporada	Albergínia farcida de verdures, ou dur i formatge Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Peix blau al forn amb barreja d'enciams Iogurt	PLAT ÚNIC Patates farcides de verdures amb formatge i ou i guarnició d'amanida verda Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Mongeta tendra amb patata Pollastre arrebossat amb "kikos" i amanida verda Iogurt	Pèsols saltejats amb pernil Peix blau amb salsa verda Fruita de temporada	Minestra de verdures Crepes de tonyina amb daus de tomàquet i amanida verda Fruita de temporada	Arròs tres delícies Ous farcits amb guarnició d'hummus i bastons de pastanaga Iogurt	Sopa de peix amb pasta fina Gall dindi al forn amb juliana de verdures Fruita de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Gnocchi amb salsa de porro i parmesà Tires de pollastre al forn amb barreja d'enciams Fruita de temporada	Arròs caldós de pastanaga Peix blanc a la planxa amb carbassó Fruita de temporada	Crema de carbassa i moniato amb rostres de pa Croquetes de bledes Fruita de temporada	Wok d'espaguetis amb juliana de verdures Iogurt	Lenties amb verdures i tomàquet Peix blanc a la planxa amb pastanaga baby Fruita de temporada
Dilluns 30				
Cigrons ofegats Bistec de vedella a la planxa amb espàrrecs verds 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

RECEPTA DEL MES: NOVEMBRE

RECEPTA D'AMETLLATS

Ingredients (16 a 20 ametllats):

- 125 gr. de farina d'ametlla
- 100 gr. de sucre (50+50)
- 1 clara d'ou
- ratlladura d'una llimona



Elaboració

- Si feu les galetes deixant reposar la massa, un mínim d'una hora, no cal encendre el forn abans de l'elaboració. Si munteu les galetes just després de fer la massa enceneu el forn abans de posar-vos a treballar. Escalfeu el forn a 200°.
- Pesar els ingredients. Recordeu que el sucre l'heu de dividir en dues parts de 50 grams.
- Barregeu l'ametlla, els 50 grams de sucre i la ratlladura d'una llimona. Reserveu.
- Batre la clara a punt de neu. Quan ja tingui consistència afegiu-hi l'altra meitat de sucre.
- A poc a poc i en el recipient on teniu l'ametlla cal anar integrant la clara muntada. S'ha de fer a poc a poc amb una espàtula perquè no baixi la consistència de la clara i quedi volum.
- Un cop ben barrejat ja podeu preparar els ametllats per enfornar. Nosaltres, com que farem les galetes a mà deixarem reposar la massa a la nevera i tapada duran una hora. Aquí la majoria de receptes posen la massa en una bossa o xurro per anar fent les galetes sobre el paper sulfurat.
- Si seguïu la nostra elaboració enceneu el forn uns 30 minuts abans de preparar les galetes.
- Treure la massa de la nevera. Al estar freda queda més compacta i no tan enganxosa. Va millor per fer les boletes. Feu boletes i quan les poseu sobre del paper sulfurat aixafeu-les una mica. No cal que tinguin una forma perfecte. Mireu de no ajuntar els ametllats un cop els poseu a la safata ja que amb l'escalfor creixen una mica i es tocarien. Poseu una ametlla a sobre de cada galeta. En aquest cas nosaltres no teníem ametlles senceres i n'hem posat de tallades.
- Enfornar uns 10 minuts a 200 graus.

Font: Fundació Alicia

