

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>ALIMENTS PERMESOS: VERDURES: espinacs, carbassó, i bledes NOMÉS 1 COP PER SETMANA, patata FRUITA: 1 PLÀTAN I 1 ració de TARONJA/MANDARIA A LA SETMANA. LLEGUMS: cap IOGURT: natural sense sucre</p>	<p>ALIMENTS PROHIBITS: VERDURES: les que no estan a la llista de permeses. FRUITA: les que no estan a la llista de permeses LLEGUMS: llenties, cigrons, fesols, mongetes, edamames No sucres ni sorbitol.</p>			<h1>FESTA</h1>
<h1>FESTA</h1>	<p>1P ARRÒS AMB HERBES AROMÀTIQUES 2P POLLASTRE A LA PLANXA PO IOGURT NATURAL sense sucre (7)</p>	<p>1P PATATES GRATINADES (7) 2P POLLASTRE AL FORN PO FRUITA PERMESA*</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU * AMB GALETES (1, 3) 2P HAMBURGUEA MIXTA AL PLANXA (6, 12) PO FRUITA PERMESA*</p>	<p>1P CREMA DE BLEDES I PATATA 2P GALL SANT PERE AL FORN (4) GU ARRÒS SALTEJAT PO IOGURT NATURAL sense sucre (7)</p>
4	5	6	7	8
<p>1P CREMA DE CARBASSÓ 2P ESCALOPE MILANESA CASOLANA (1, 3) AMB PATATES PO IOGURT NATURAL sense sucre (7)</p>	<p>1P PATATES GRATINADES (7) 2P DAUS DE PIT DE POLLASTRE SALTEJATS PO FRUITA PERMESA*</p>	<p>1P ARRÒS AMANIT AMB OOVE 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) PO IOGURT NATURAL sense sucre (7)</p>	<p>1P ESPAGUETIS AMB FORMATGE (1, 7) 2P LLUÇ AL FORN (4) GU PO IOGURT NATURAL sense sucre (7)</p>	<p>1P PURÉ DE PATATES 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA PO FRUITA PERMESA*</p>
11	12	13	14	15
<p>1P ARRÒS SALTEJAT 2P GALL DINDI A LA PLANXA PO IOGURT NATURAL sense sucre (7)</p>	<p>1P MACARRONS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA PERMESA*</p>	<p>1P CREMA DE BLEDES 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU PATATES SALTEJADES PO IOGURT NATURAL sense sucre (7)</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU* AMB PISTONS (1, 3) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4) PO FRUITA PERMESA*</p>	<p>1P CARBASSÓ AMB PATATA BULLITS I AMANITS AMB OOVE 2P LLOM A LA PLANXA PO IOGURT NATURAL sense sucre (7)</p>
18	19	20	21	22
<p>1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ ANDALUSA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT NATURAL sense sucre (7)</p>	<p>1P MACARRONS SALTEJATS AMB ORENGA(1) 2P TRUITA DE PATATES (3) PO IOGURT NATURAL sense sucre (7)</p>	<p>1P PURÉ DE PATATA (7) 2P GALL DINDI ROSTIT PO FRUITA PERMESA*</p>	<p>1P CREMA D'ESPINACS I PATATA 2P LLOM A LA PLANXA GU ARRÒS SALTEJAT PO IOGURT NATURAL sense sucre (7)</p>	<p>1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge)* (1, 3, 7) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA* PO FRUITA PERMESA*</p>
25	26	27	28	29

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

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 menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN 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

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

RECEPTA #9



MATÓ CASOLÀ *amb mel i nous*



TEMPS

Mínim 2-3 hores



RACIONS

4 persones



DIFICULTAT

Mig

INGREDIENTS

- 1 L Llet sencera fresca
- 30 g Suc de llimona
- Mel de romaní o mil flors
- Nous

Amb el mató elaborat i una part del xerigot, podem preparar també una crema de mató apte per untar.

ELABORACIÓ

TALLAR LA LLET

- Posar la llet en un cassó i escalfar fins que estigui a punt de bullir (si veieu que es forma una capa de tel, remenar per desfer-la, però no la traieu).
- Retirar el cassó del foc i esperar que la llet es refredi.
- Afegiu el suc de la llimona i remenar amb una cullera.
- Cal veure que la llet es talla) si no és així, torneu a escalfar una mica més.
- Deixar reposar a temperatura ambient uns 30 minuts fins a aconseguir una temperatura de 45-50°)

SEPARAR EL MATÓ I EL XERIGOT

- En un colador de malla fina o un colador cobert amb un drap fi, colar la llet tallada: el xerigot (part líquida) es colarà i passarà al recipient colat i el mató (la part sòlida) quedarà al colador.
- Deixar que el mató es vagi escorrent a la nevera com a mínim 1 hora (fins a aconseguir la textura que us agradi) i estigui ben fred.
- Acompanyar el mató amb mel i unes nous.
- Conservar a la nevera un màxim de dos dies.