

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
FESTA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES D'AU (1, 14, 2, 3, 4, 6, 7) AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES GU PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (12, 2, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (6, 12) GU SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA PO FRUITA DEL TEMPS	FESTA
4	5	6	7	8
1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA ESCALOPA MILANESA AMB AMANIDA VARIADA (1, 3) 2P PO FRUITA DEL TEMPS	1P PURÉ DE PATATES GRATINAT (3, 7) DAUS DE PIT DE POLLASTRE AL CURRY (1, 10, 2) 2P GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejades amb cansalada) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
11	12	13	14	15
1P ARRÒS SALTEJAT AMB SALSA TERIYAKI (1, 6) 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1, 12, 2, 6) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETES GUISADES AMB HORTALISSES (1, 12, 2, 9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 11, 6) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4) GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBÀ PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7)
18	19	20	21	22
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (12, 2, 9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO IOGURT (7)	1P MINISTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLIV D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU AMANIDA DE SOJA (pastanaga, brots de soja i blat de moro) AMB VINAGRETA D'ORENGA (12, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) (1, 3, 7) 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (1, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
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

RECEPTE #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.