



Menú setmana 1



Dilluns

ESMORZAR

Púding de chia i toppings de fruits secs ratllats

DINAR

Saltejat de verdures (carbassó, carbassa, ceba ..) amb quinoa

BERENAR

Iogurt amb cereals inflats i fruita

SOPAR

Pa amb pebrot vermell escalivat.
Truita amb formatge ratllat.
Nabius

Dimarts

ESMORZAR

Banana Bread
Iogurt natural o vegetal

DINAR

Pasta amb tomàquet casolà i verdures.
Pollastre arrebossat al forn.
Pera a rodanxes

BERENAR

Iogurt amb fruita

SOPAR

Brou de verdures amb fideus.
Llenguado a la planxa

Dimecres

ESMORZAR

Porridge amb canyella i fruita

DINAR

Amanida de patata i bonítol (pebrot, tomàquet, pèsols, pastanaga)

BERENAR

Banana bread

SOPAR

Coques de blat farcides de verdures variades, gall dindi i salsa de verdures

Dijous

ESMORZAR

Pa amb alvocat

DINAR

Cuscús amb verdures.
Salmó a la planxa

BERENAR

Rodanxes fines de poma amb crema de cacauet

SOPAR

Hummus de llenties al curri.
Pics integrals.
Bastonets d'hortalisses al vapor

Divendres

ESMORZAR

Pa amb tomàquet, alvocat...

DINAR

Saltat de verdures.
Arepes de lluç

BERENAR

Taronja a grills

SOPAR

Samfaina amb patates i ou dur

Dissabte

ESMORZAR

Coques de civada amb plàtan batut i cacau

DINAR

Arròs integral amb verdures i peix o marisc (estil paella)

BERENAR

Sandvitx vegetal d'humus

SOPAR

Pizza casolana vegetal amb xampinyons.
Macedònia

Diumenge

ESMORZAR

Crep amb crema de cacauet

DINAR

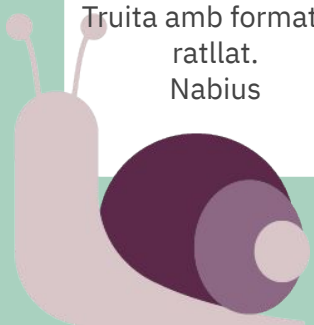
Pèsols saltats amb verdures i mongetes

BERENAR

Plàtan batut amb canyella

SOPAR

Remenat d'1 ou amb mongetes verdes, ceba i carbassa.
Pa integral





Menú setmana 2



Dilluns

ESMORZAR

Torrada amb alvocat i formatge fresc

DINAR

Broquetes de verdures variades, daus de gall dindi i patates (forn)

BERENAR

Barretes de poma, coco i civada

SOPAR

Coliflor gratinada amb farina de cigrons

Dimarts

ESMORZAR

Coques amb crema de cacauet

DINAR

Mandonguilles de pollastre amb curri i verdures saltejades

BERENAR

Iogurt amb cereals inflats

SOPAR

Hummus de tomàquets cherry amb palets d'hortalisses al forn i torrades

Dimecres

ESMORZAR

Iogurt batut amb cereals inflats i pinya

DINAR

Guisat de verdures i llegums

BERENAR

Kiwi

SOPAR

Mandonguilles de bròquil. Fruites de temporada

Dijous

ESMORZAR

Sandvitx de pa integral de formatge fresc i raïm a quarts

DINAR

Pasta amb tomàquet casolà, verdures i gambetes

BERENAR

Pinya

SOPAR

Pebrot, pastanaga, albergínies al forn amb lluç i patata

Divendres

ESMORZAR

Sandvitx de bonítol al natural. Pera amb canyella

DINAR

Mongeta tendra amb tomàquet i cigrons. Truita francesa

BERENAR

Poma amb crema de cacauets

SOPAR

Crep farcida de formatge fresc, salmó i salsa de iogurt

Dissabte

ESMORZAR

Creps amb crema de cacau casolana

DINAR

Arròs integral amb verdures i vedella. Fruita de temporada

BERENAR

Plàtan

SOPAR

Pizza casolana vegetal

Diumenge

ESMORZAR

Coques amb melmelada casolana

DINAR

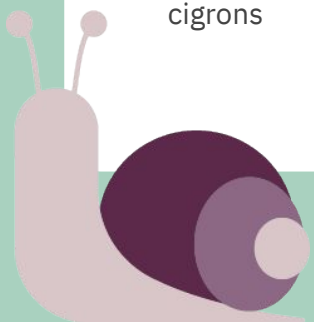
Guisat de verdures amb cuixes de pollastre i patata (pebrots, ceba, all, pastanaga...)

BERENAR

Sandvitx amb formatge fresc i tomàquet

SOPAR

Torrada amb tomàquet. Truita de cherry. Alvocat al trossos





Menú setmana 3



Dilluns

ESMORZAR

Pumpkin Banana Bread

DINAR

Pasta amb sofregit de tomàquet i ceba i lleties (falsa bolonyesa)

BERENAR

Caqui

SOPAR

Arbrets de bròquil.
Abadejo amb patata al forn.
Pera

Dimarts

ESMORZAR

Pa amb alvocat i formatge fresc

DINAR

Amanida de quinoa, lleties i alvocat.
Poma al forn

BERENAR

Barretes de moniato i civada

SOPAR

Sopa de verdures amb pistons.
Truita francesa.
Pera

Dimecres

ESMORZAR

Pera rostida amb canyella

DINAR

Pasta integral amb salsa bolonyesa.
Pera

BERENAR

Plàtan

SOPAR

Pastís de verdures.
Fruita de el temps

Dijous

ESMORZAR

Pa amb tomàquet i AOVE

DINAR

Risotto de búrgul amb carbassa.
Taronja a grills

BERENAR

Pumpkin Banana Bread

SOPAR

Tomàquet cherry.
Truita de patata i moniato

Divendres

ESMORZAR

Pumpkin Banana Bread

DINAR

Carbassa, cebes i patates rostides.
Lluç al forn

BERENAR

Plàtan

SOPAR

Hummus amb palets d'hortalisses al forn.
Caqui

Dissabte

ESMORZAR

Poma rostida amb crema de cacauets

DINAR

Verdures amb arròs i pollastre al curri.
Kiwi

BERENAR

Muffins de castanya i moniato

SOPAR

Pizza casolana de verdures.
Salmó.
Fruita

Diumenge

ESMORZAR

Porridge de civada amb nous ratllades

DINAR

Fideus a la cassola.
Poma a fines làmines

BERENAR

Sandvitx de formatge i alvocat

SOPAR

Sopa de pistons amb verdures.
Truita francesa de cherrys.
Mandarina





Menú setmana 4



Dilluns

ESMORZAR

Iogurt natural o vegetal amb fruita

DINAR

Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba.
Poma rostida

BERENAR

Caqui

SOPAR

Remenat d'espinacs, alls tendres i ou.
Mandarina

Dimarts

ESMORZAR

Porridge de civada amb pera

DINAR

Cuscús al curri amb edamame

BERENAR

Pa integral amb moniato rostit i canyella

SOPAR

Patata, hortalisses i salmó al forn.
Poma rostida

Dimecres

ESMORZAR

Plàtan amb crema de cacauet i coco ratllat

DINAR

Risotto amb nous.
Bacallà al forn.
Caqui

BERENAR

Plàtan

SOPAR

Crema o sopa de verdures.
Trita de patates amb carbassó

Dijous

ESMORZAR

Pa integral amb formatge i melmelada de figues

DINAR

Patates guisades amb pèsols, pastanagues i cuixes de pollastre.
Taronja

BERENAR

Pumpkin Banana Bread

SOPAR

Espirals de lletia vermella amb xampinyons.
Pinya

Divendres

ESMORZAR

Pumpkin Banana Bread

DINAR

Macarrons amb salsa bolonyesa.
Raïm a quarts

BERENAR

Iogurt amb nespres

SOPAR

Crema de verdures amb ou dur

Dissabte

ESMORZAR

Poma rostida

DINAR

Crema de verdures.
Paella de verdures i pollastre.
Kiwi

BERENAR

Gofre de pera

SOPAR

Crep integral amb xampinyons, pinyons i formatge cottage

Diumenge

ESMORZAR

Pa integral amb carabassa torrada i canyella

DINAR

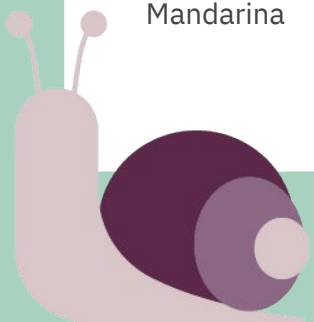
Guisat de lleties amb pastanaga, ceba i arròs.
Taronja

BERENAR

Iogurt amb pera

SOPAR

Trita de carbassó i carbassa.
Pa integral.
Alvocat



Notes

- A mig matí oferirem fruita sempre que sigui possible.
- Aquests menús es poden adaptar i variar en funció de cada família i de les seves preferències.
- Les famílies que no prenguin carn o peix, aquests es poden substituir per qualsevol proteïna vegetal (Llegums, soja texturitzada, tofu, fruits secs, llavors...)
- Els petits al·lèrgics a l'Ou o que no prenguin ou:
En receptes podem substituir l'ou per: (Equivalència per 1 ou)
 - 1 cullarada de llavors de lli triturada + 3 cullarades d'aigua
 - 2 cullarades de farina de coco + 5 cullarades d'aigua calenta
 - 1 cullarada d'agar-agar + 2 cullarades d'aigua calenta
 - 1 cullarada de llavors de chia + 3 cullarades d'aigua
 - 1/4 de tassa de compota de poma o puré
 - 2 cullarades de crema de cacauet
 - 3 cullarades de farina de civada + 3 cullarades d'aigua
 - 1/2 plàtan
 - 1 cullarada de farina de cigrons + 3 cullarades d'aigua (per truites)
- El moment del menjar, hauria de ser un moment familiar, on gaudir de la taula i els uns dels altres.
- Donar-li temps a que provi diferents aliments, anotar en un full, que és el que SÍ li ha agradat i podem repetir-ho en qualsevol moment de la setmana.
- Oferir petites porcions de menjar, i repetir si el nostre petit vol, sobretot, mai obligar a menjar.

