

# MENIÚ

## RECEPTES FÀCILS I RÀPIDES

### Dilluns

#### Dinar

- Crema de xampinyons amb beguda de soja\*
- Hamburguesa de seitan amb verdures i cuscús

#### Sopar

- Rotllets d'espínacs amb formatge
- Moniato amb ou al forn

### Dimarts

#### Dinar

- Arròs, quinoa i lleties amb verdures
- Broqueta de pollastre amb salsa teriyaki i llavors de sèsam

#### Sopar

- Sopa de pollastre amb fideus
- Llobarro al vapor amb fonoll, llimona i ametlles

### Dimecres

#### Dinar

- Amanida mesclum amb nous, poma i panses
- Macarrons amb tempeh\*

#### Sopar

- Caldo de verdures
- Hummus d'albergínia rostida amb bastonets

### Dijous

#### Dinar

- Pèsols i pastanaga ofegats amb all
- Tofu amb samfaina

#### Sopar

- Amanida amb germinats, magrana i formatge fresc
- Bunyols de bacallà amb xips de kale

### Divendres

#### Dinar

- Risotto amb azukis\*
- Guisat de vedella amb verdures

#### Sopar

- Pizza de bròcoli i tomàquets cirerol\*

### I per esmorzar?

- Suc de magrana
- Cafè o te amb llet, o beguda d'arròs amb calci
- Pa de cereals amb oli, tomàquet i alvocat

### Consells!

- Quan confeccionem el nostre menú setmanal l'objectiu és incorporar tots els grups d'aliments a la dieta. Amb aquests elaborarem plats senzills i saborosos, incorporant-hi aliments ecològics i de temporada.
- Les recomanacions de la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC) quant al repartiment de racions d'aliments són: de 4 a 6 racions de carbohidrats complexos (cereals integrals, pa, patata, pasta) + 2 racions de verdures i hortalisses i 3 racions de verdures i fruites (5 al dia) + 2 a 4 racions de productes rics en calci (com llet, iogurt, formatge) o aliments rics en aquest mineral\* (algues, sèsam, ametlles, begudes vegetals enriquides, bròcoli, etc.) + 2 a 4 racions d'aliments proteics (carn, peix, ous, tofu, tempeh, llegums i fruita seca) i finalment, de 3 a 5 racions de greixos saludables (preferentment oli d'oliva verge extra).
- I què passa amb els "extres"? Deixarem dolços, carns grasses, embotits i aliments processats per a consum ocasional.

\* Aportació personal.

### I a mig mati o per berenar?

- Iogurt o quefir amb mel i una peça de fruita de temporada
- Un grapat de fruita seca o una barreta de cereals i fruita dessecada

