

Menús Primavera

me
nuda
tierra!

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
DINAR	<p>Amanida de canonges, brots, maduixes, remolatxa crua ratllada, amanida amb suc de llimona i oli d'oliva verge extra i un pessic de sal, amb llavors de gira-sol i de carabassa.</p> <p>Potatge lleuger de mongetes seques amb tomàquet, pebrots, ceba i bitxos (faves a la Navarra).</p>	<p>Amanida de ruca, raves i brots amb barreja de fruits secs, cigrons i panses, amanida amb oli d'oliva verge extra i un pessic de sal.</p> <p>Truita de patates.</p>	<p>Amanida de ruca, brots, nabius i pastanaga fermentada, amanida amb oli d'oliva verge extra i un pessic de sal, i nous.</p> <p>Potatge lleuger de mongetes seques amb tomàquet, pebrots, ceba i bitxos (faves a la Navarra).</p>	<p>Crema de pastanagues amb ceba ofegada, nap i un pessic de comí amb picada de fruits secs variats.</p> <p>Llenties a l'all amb tomàquet sec i espàrrecs de marge a la planxa.</p>
SOPAR	<p>Crema de pastanagues amb ceba ofegada, colinap i un pessic de comí amb picada de fruits secs variats.</p> <p>Bròquil i peix blanc al vapor, amanit amb oli d'oliva verge extra, suc de llimona, all i julivert fresc picat.</p>	<p>Sopa de pèsols amb pastanaga, nap, api i ceba.</p> <p>Carxofes arrebossades amb salsa de pastanaga.</p>	<p>Crema de pastanagues amb ceba ofegada, colinap i un pessic de comí amb picada de fruits secs variats.</p> <p>Sípia amb pèsols.</p>	<p>Minestra amb cards, mongetes tendres, carxofes, pastanaga, pèsols, etc.</p> <p>Ou a la planxa.</p>
	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
DINAR	<p>Amanida de canonges, brots, maduixes, remolatxa crua ratllada, amanida amb suc de llimona i oli d'oliva verge extra i un pessic de sal, amb llavors de gira-sol i de carabassa.</p> <p>Arròs i cigrons saltats amb espinacs, panses, pinyons i avellanes.</p>	<p>Brou de borratges o cards amb picada de fruits secs.</p> <p>Pollastre al chilindrón (guisat amb tomàquet, pebrots, ceba i all).</p>	<p>Gaspatxo de maduixes.</p> <p>Arròs al calder (caldós amb tomàquet, llobarro o un altre peix, all i pebrot xoricer).</p>	
SOPAR	<p>Bròquil i raves al vapor amb ajoarriero.</p> <p>Paté vegetal de cigrons i avellanes (amb oli d'oliva verge extra, all, suc de llimona, comí i pebre vermell fumat en pol).</p>	<p>Minestra amb cards, mongetes tendres, carxofes, pastanaga, pèsols, etc., ou cuit i patates al vapor amanides amb oli d'oliva verge extra.</p>	<p>Brou de borratges o cards.</p> <p>Espàrrecs blancs gratinats amb anxoves.</p>	



LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)

Menús Primavera

me
nuda
tierra!

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
DINAR	<p>Crema de remolatxa, fonoll i api amb picada de fruits secs.</p> <p>Espinacs saltats amb cigrons, panses i pinyons.</p>	<p>Brou de peix i hortalisses.</p> <p>Pasta amb porro, espàrrecs verds i raves saltejats amb lleties i amanit amb salsa pesto.</p>	<p>Amanida de ruca, endívies, canonges i brots amanits amb oli d'oliva verge extra i suc de llimona, un pessic de sal i ametlles picades.</p> <p>Calamars encebats amb arròs.</p>	<p>Crema de remolatxa, fonoll i api amb picada de fruits secs.</p> <p>Gall dindi o pollastre (carn blanca) guisat amb tomàquet, pebrot, pastanagues, patata i pèsols (a la jardineria).</p>
SOPAR	<p>Brou de peix i hortalisses amb trossets de peix blanc, pastanaga, api, pèsols i patates.</p>	<p>Faves fresques saltades amb porro, tomàquet sec, pastanagues i picada de fruits secs.</p>	<p>Crema de remolatxa, fonoll i api amb picada de fruits secs.</p> <p>Ous remenats amb espàrrecs de marge.</p>	<p>Card amb salsa d'ametlles.</p> <p>Faves fresques saltades amb alls tendres, tomàquet sec, raves i ceba vermella adobats.</p>
	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
DINAR	<p>Amanida de ruca, espinacs, raves i maduixes amanides amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i vinagre de poma.</p> <p>Potatge lleuger amb ceba, mongetes seques, arròs, patates, all, llorer i pebre vermell dolç en pols (Recae de Binéfar).</p>	<p>Crema de remolatxa, fonoll i api amb picada de fruits secs.</p> <p>Croquetes de torta del casar (formatge) i amanida de ruca, canonges i brots amanida amb oli d'oliva verge extra i suc de llimona.</p>	<p>Amanida de canonges i enciam, raves i maduixes amanides amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i suc de llimona.</p> <p>Peix blau amb pastanagues, fonoll, porro i patates, al forn.</p>	
SOPAR	<p>Ous al plat amb samfaina de ceba, tomàquet, api, mongetes tendres i pastanaga.</p>	<p>Brou de peix i hortalisses.</p> <p>Pèsols saltats amb porro, tomàquet sec, pastanagues i bolets.</p>	<p>Carxofes al vapor amb vinagreta.</p> <p>Saltat d'alls tendres, pastanaga, bròquil amb lleties i salsa pesto.</p>	



LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)