

Menús Estiu

me
nuda
tierra!

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
DINAR	<p>Salmorejo.</p> <p>Pasta amb lleties, salsa de tomàquet, ceba, olives, carabassó i amanida de brots, amanida amb oli d'oliva verge extra i llavors de gira-sol i carabassa.</p>	<p>Amanida de pebrots rostits.</p> <p>Pollastre o gall dindi a la planxa i amanida d'enciam, ceba vermella adobada i carabassó, carabassa al vapor amanits amb oli d'oliva verge extra.</p>	<p>Salmorejo de remolatxa i tomàquet.</p> <p>Pasta amb lleties, salsa de tomàquet, ceba, olives, carabassó i amanida de brots. Tot amanit amb oli d'oliva verge extra i llavors de gira-sol i carabassa.</p>	<p>Amanida d'enciam, remolatxa i pastanaga ratllada amanida amb suc de llimona i oli d'oliva verge extra i un pessic de sal.</p> <p>Cigrons amb sofregit d'albergínies, ceba i pinyons (Morcilla d'estiu murciana).</p>
SOPAR	<p>Mongetes verdes, patata i carabassa al vapor amb ajoarriero.</p> <p>Cloïsses amb salsa verda.</p>	<p>Salmorejo de remolatxa i tomàquet.</p> <p>Truita camperola (pebrots, ceba, patata, pèsols i bolets).</p>	<p>Crema temperada de carabassó, ceba i all amb picada de fruits seca.</p> <p>Seitons en vinagre.</p>	<p>Sopa temperada amb tomàquet, pebrots, ceba i julivert (Oliaigua balear).</p> <p>Coca amb carabassó, sardines, carabassa i porro.</p>
	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
DINAR	<p>Ajo blanco.</p> <p>Amanida d'enciam, brots i llavors variades amb arròs i cigrons saltats amb ceba, carabassó i pebrot vermell.</p>	<p>Pastís d'escórpora o de lluç.</p> <p>Amanida d'enciam, cogombre, olives i nous. Tot amanit amb oli d'oliva verge extra, i un pessic de sal i vinagre de poma.</p>	<p>Ajo blanco.</p> <p>Arrossos o fideuà (amb peix o llegums).</p>	
SOPAR	<p>Escalivada (albergínia, pebrot i ceba).</p> <p>Ous, carabassó i ceba a la paella (Zarangollo murcià).</p>	<p>Crema temperada de carabassó, ceba i all amb picada de fruita seca.</p> <p>Coca amb carabassó, sardines, carabassa i porro.</p>	<p>Sopa temperada amb tomàquet, pebrots, ceba i julivert (Oliaigua).</p> <p>Torrada amb paté de formatge, pebre vermell i tomàquet escalivat (almogrote) i amanida de ruca, canonges i brots amanits amb oli d'oliva verge extra i un pessic de sal.</p>	



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

Menús Estiu

me
nuda
tierra!

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
DINAR	<p>Picada de tomàquet, ceba, pebrots.</p> <p>Entranya de vedella a la planxa amb albergínia i carabassó.</p>	<p>Gaspatxo de síndria.</p> <p>Amanida de mongetes seques amb pebrot vermell, carabassó i porro saltat amb picada de fruits secs.</p>	<p>Gaspatxo de síndria.</p> <p>Amanida russa amb bonítol (amb maionesa casolana, patata, pastanaga, pèsols, olives, cogombrets i pebrots).</p>	<p>Amanida d'enciam, cogombre, pastanaga ratllada amanida amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i vinagre de poma amb avellanes, llavors de gira-sol i de carabassa.</p> <p>Ous farcits amb el rovell picat amb olives, cogombrets, julivert i pebrot vermell escalivat.</p>
SOPAR	<p>Gaspatxo de síndria.</p> <p>Amanida murciana (tomàquet, pebrot, ceba, verat o bonítol, olives i ou).</p>	<p>Amanida amb tomàquet i pebrots escalivats, ceba adobada, ous, julivert amanit amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i pebre negre (Zorongollo extremeño).</p>	<p>Crema de porros temperada amb llavors de gira-sol i carabassa.</p> <p>Coca amb tomàquet, pebrot, albergínia i ceba.</p>	<p>Sopa freda amb cogombre i iogurt amb llavors de gira-sol i carabassa.</p> <p>Albergínies a la planxa amb mel.</p>
	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
DINAR	<p>Salmorejo de préssec i tomàquet.</p> <p>Amanida de lleties amb enciam, carabassa saltada, ceba adobada, api, remolatxa cuïta i avellanes picades. Tot amanit amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i mostassa.</p>	<p>Tomàquet amanit.</p> <p>Pasta amb sofregit d'albergínia, ceba, all i pinyons (botifarra d'estiu murciana).</p> <p>Amanida d'enciam, ruca i api. Tot amanit amb oli d'oliva verge extra i un pessic de sal.</p>	<p>Amanida d'enciam, cogombre, pastanaga ratllada amanit amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i vinagre de poma amb avellanes, llavors de gira-sol i de carabassa.</p> <p>Arrossos o Fideuà (amb peix o llegums).</p>	
SOPAR	<p>Crema de porros temperada.</p> <p>Coca amb tomàquet, pebrot, albergínia i ceba.</p>	<p>Sopa freda amb cogombre i iogurt amb llavors de gira-sol i carabassa.</p> <p>Guisat mariner de sardines amb tomàquet, ceba, all i patates.</p>	<p>Meló amb pernil.</p>	



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