

Menús Tardor

me
nuda
tierra!

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
COMIDA	<p>Amanida d'escarola, magrana, moniato rostit i col fermentada (xucrut), amanida amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i llavors de carabassa.</p> <p>Llenties amb xoriço o sense, patata i pastanaga.</p>	<p>Brou d'hortalisses i peix.</p> <p>Col a la gallega (patates, ou, col, all i pebre vermell fumats en pols).</p>	<p>Amanida d'escarola, magrana, moniato rostit i col fermentada amanida amb oli d'oliva verge extra i llavors de carabassa.</p> <p>Llenties amb xoriço o sense, patata i pastanaga.</p>	<p>Macarrons amb carn picada (barreja vedella amb porc i sofregit de ceba, salsa de tomàquet, all, pastanagues).</p> <p>Bledes escaldades amb oli (o un altre amaniment).</p>
CENA	<p>Peix blanc i bròcoli, coliflor i pastanaga al vapor amb ajoarriero.</p>	<p>Bledes escaldades amb oli (o un altre amaniment).</p> <p>Crema de carabassa, ceba ofegada, xirivia amb cigrons saltats amb espècies i picada d'avellanes.</p>	<p>Brou d'hortalisses i peix.</p> <p>Saltat de carabassa, porro amb bolets, all i julivert amb picada de nous.</p>	<p>Crema de carabassa, ceba ofegada i xirivia amb picada d'avellanes.</p>
	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
COMIDA	<p>Crema de carabassa, ceba escalfada i xirivia amb picada d'avellanes.</p> <p>Calamarsons afogats amb arròs. (guisat amb ceba, salsa de tomàquet, all i vi).</p>	<p>Amanida d'escarola, ruca, figues i llavors de gira-sol i de carabassa amanida amb oli d'oliva verge extra.</p> <p>Potatge de cigrons i moniato amb col, carxofes i porro amb picada de nous.</p>	<p>Amanida d'escarola, magrana, moniato rostit i col fermentada amanida amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i llavors de carabassa.</p> <p>Sorropotun de bonítol (guisat amb patata, salsa de tomàquet, pebrot verd, pa i ceba).</p>	
CENA	<p>Brou d'hortalisses i peix.</p> <p>Creps de fajol amb paté de mongetes vermelles i tomàquet sec amb saltat d'espínacs, porro i bolets.</p>	<p>Ous al plat amb carabassa, xirivia i endívies rostides.</p>	<p>Bròcoli al vapor amanit.</p> <p>Crema de carabassa, ceba ofegada i xirivia amb cigrons saltats amb espècies i picada d'avellanes.</p>	



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

Menús Tardor

me
nuda
tierra!

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
COMIDA	<p>Brou d'hortalisses amb fideus.</p> <p><u>Potatge de mongetes vermelles</u>, ceba tendra, pebrot verd, pastanagues, pebre vermell, pebre i comí (Mongetes vermelles estofades de Cantàbria).</p>	<p>Taronja amanida amb escarola i nous.</p> <p>Pasta amb saltat de porros, espinacs i all amb salsa d'ametlles.</p>	<p>Brou d'hortalisses amb fideus.</p> <p><u>Potatge de mongetes vermelles</u>, ceba tendra, pebrot verd, pastanagues, pebre vermell, pebre i comí (Mongetes vermelles estofades de Cantàbria).</p>	<p>Castanyes amb bolets saltats.</p> <p>Hamburguesa vegetal i amanida de ruca, escarola, raves i pera rostida amanida amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i suc de taronja.</p>
CENA	<p><u>Porrusalda amb carabassa</u> i arròs o mill.</p>	<p><u>Crema de coliflor</u> amb ceba ofegada en oli d'oliva verge extra, llavors d'anís i ou escalfat.</p>	<p><u>Porrusalda amb carabassa</u> i arròs o mill.</p>	<p><u>Crema de coliflor</u> amb ceba ofegada en oli d'oliva verge extra, llavors d'anís i ou escalfat.</p> <p>Moniato rostit i bledes escaldades, amanides amb anxoves en salaó.</p>
	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	
COMIDA	<p>Amanida d'endívies, taronja, ametlles i col fermentada. Amanit amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i mostassa.</p> <p><u>Potatge de mongetes vermelles</u>, ceba tendra, pebrot verd, pastanagues, pebre vermell, pebre i comí (Mongetes vermelles estofades de Cantàbria).</p>	<p>Taronja amanida amb escarola i nous.</p> <p>Peix blau al forn amb xirivia, carabassa i moniato rostit.</p>	<p>Amanida d'endívies, pera rostida, ametlles i col fermentada. Amanit amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i mostassa.</p> <p>Arrossos o fideuà (amb peix o llegums).</p>	
CENA	<p><u>Porrusalda amb carabassa</u> i arròs o mill.</p>	<p><u>Ous trencats</u> (amb patates i pernil o xoriço).</p> <p>Amanida de ruca, canonges, espinacs i figues amanida amb oli d'oliva verge extra.</p>	<p><u>Crema de bròquil</u>, ceba ofegada, all i nous.</p> <p>Torrada amb formatge fresc.</p>	



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