

Menús Hivern

me
nuda
tierra!

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS |
|--------|---|---|--|---|
| COMIDA | <p><u>Potatge de mongetes vermelles</u>, arròs, api-rave, pebrot verd, llorer, pebre vermell, ceba, salsa de tomàquet, pebre negre i safrà (Empedrat murcià).</p> <p><u>Amanida de ruca</u>, escarola i brots amanida amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i llavors de carabassa.</p> | <p><u>Amanida d'escarola</u>, mandarina i nous amb amaniment d'oli d'oliva verge extra i olivada negra.</p> <p><u>Truita de carxofes</u>.</p> | <p><u>Llombarda a la segoviana</u> (col morada, poma, panses, pinyons i nous).</p> <p><u>Potatge de mongetes vermelles</u>, arròs, api-rave, pebrot verd, llorer, pebre vermell, ceba, salsa de tomàquet, pebre negre i safrà (Empedrat murcià).</p> | <p><u>Arròs al forn</u> amb sofregit de porro, pastanaga, xirivia, all, salsa de tomàquet, cigrons i espècies.</p> <p><u>Amanida de ruca</u>, canonges, brots i endívies amanida amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i picada d'avellanes..</p> |
| CENA | <p><u>Bròquil i pastanagues al vapor amb peix blanc a la planxa</u> amanit amb picada de julivert, all i oli d'oliva verge extra.</p> | <p><u>Crema de xirivia</u>, mongetes seques, nap i porro amb picada d'ametlles.</p> | <p><u>Sopa d'all</u> i pa amb ou escalfat.</p> | <p><u>Llombarda a la segoviana</u> (col morada, poma, panses, pinyons i nous).</p> <p><u>Peix blanc al vapor</u> amb picada de julivert, all i oli d'oliva verge extra.</p> |
| | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE | |
| COMIDA | <p><u>Potatge de mongetes vermelles</u>, arròs, api-rave, pebrot verd, llorer, pebre vermell, ceba, salsa de tomàquet, pebre negre i safrà (Empedrat murcià).</p> <p><u>Amanida de ruca</u>, escarola i brots amanida amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i llavors de carabassa.</p> | <p><u>Escarola, mandarina i nous</u> amb amaniment d'oli d'oliva verge extra i olivada negra.</p> <p><u>Carn blanca (pollastre o gall dindi) guisada</u> amb ceba, carabassa, nap, bleda, salsa de tomàquet i espècies)</p> | <p><u>Peix blau</u> amb moniato i xirivia al forn.</p> <p><u>Amanida de ruca</u>, canonges, brots i endívies amanida amb oli d'oliva verge extra, un pessic de sal i picada d'avellanes</p> | |
| CENA | <p><u>Crema de xirivia</u>, nap i porro amb picada d'ametlles</p> | <p><u>Sopa d'all</u> i pa amb picada de fruita seca.</p> | <p><u>Crema de xirivia</u>, mongetes seques, nap i porro amb picada d'ametlles</p> | |



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

Menús Hivern

me
nuda
tierra!

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS |
|--------|---|---|--|--|
| COMIDA | Brou blanc gallec amb col, nap, mongetes seques, pastanagues, orella i cua de porc i xoriço. | Potatge de cigrons i arròs amb ceba, all, xirivia, carabassa i bròquil amb picada de fruita seca. | Bledes escaldades amanides amb oli d'oliva verge extra amb picada de fruita seca. | Potatge de cigrons amb ceba, all, xirivia, carabassa i bròquil amb picada de fruita seca. |
| CENA | Crema d'espínacs amb ceba i api amb ou escalfat. | Caldereta de peix amb porro, all, llozer, pastanaga i salsa de tomàquet amb peix blanc i julivert picat. | Brou blanc gallec amb col, nap, mongetes seques i pastanagues. | Peix blau al forn amb patates i pastanagues rostides. Bledes escaldades amanides amb oli d'oliva verge extra. |
| | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE | |
| COMIDA | Brou blanc gallec amb col, nap, mongetes seques, pastanagues, orella i cua de porc i xoriço. | Potatge de cigrons amb ceba, all, xirivia, carabassa i bròquil amb picada de fruita seca. | Bròcoli al vapor amanit amb oli d'oliva verge extra. | |
| CENA | Truita d'espínacs. Torrada i amanida d'escarola i raves amanida amb oli d'oliva verge extra. | Hamburguesa vegetal amb xirivia i moniato fornejat i amanida d'espínacs i escarola amanida amb oli d'oliva verge extra i un pessic de sal. | Conill o pollastre guisat amb nap, carabassa i porro amb salsa d'ametlles. Crema d'espínacs amb ceba i api. | |



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