

MENÚ ESTIU

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p>1- Menú està dissenyat per persones sanes, que no tenen problemes de baix o alt pes. 2- Els plats es poden intercanviar de dies, aquest menú té la intenció d'inspirar-te. 3- És equilibrat i saludable amb ingredients de temporada i proximitat amb alguna excepció per fer-lo més variat i divertit. 4-La quantitat, nombre d'àpats o la tria d'ingredients específics, s'ha de personalitzar per un nutricionista, ja que depèn de: esport, creixement, necessitats especials, horaris, vida familiar i societat/ gana.</p>							
ESMORZAR MIG MATÍ BERENAR	Et recomano veure els vídeos sobre si cal o no esmorzar. On explica que pots fer un únic esmorzar o bé dividit junt amb el mig matí en funció de la teva gana. I el vídeo sobre berenars saludables que seran opcionals segons la gana.						
DINAR	<p>PROPORCIONS MÈTODE PLAT: 1/2 plat de verdura/hortalisses + 1/4 plat d'hidrat de carboni integral + 1/4 plat proteïna magra. ALTRES RECOMANACIONS: Cuinats de forma saludable i segura en forma d'un únic plat o convertir-los en 1º i 2º plat poso diferents exemples.</p>						
Oli oliva extra verge (cuinar i amanir)	1 plat: Amanida de tomata amb encenalls de tonyina. + 2 plat: Hummus al fom de cigrons, amb crema freda de pebrot vermell i festucs	1 plat: Espaguëtis integrals + espaguëtis de carbassó, salsa tomata i formatge (gratinat) + 2 plat: Sardines a la planxa amb all i julibert	1º plat Gazpatxo de sindria amb crostonets de pa integral + 2º plat Pasta de llegums (espirals o macarrons) saltejat amb ceba, carbassó, esbergínia i tomata, orenga	1º plat: Amanida Cogombre, menta i iogurt natural + 2 plat: Pollastre o heura planxa + Pastanaga i rabanets ratllats amb mostassa	1 plat: Sopa de meló, cogombre, menta i llimona 2 plat: Empedrat de fesolets amb bacallà, ceba, pebrot, tomates del cirerol i olives negres, pebre i sal	1 plat: Amanida mesclum amb albergocs, formatge fresc, pastanaga i blat de moro + 2 plat: Truita francesa de ceba	1 plat: Amanida de carbassó (planxa) amb cherys, cireres (cru) + un xic arròs integral o cigrons i olives kalamata 2 plat: Anec a la planxa amb patates al forn i oli orenga
AIGUA (per beure)	Meló cantalup (Rica en vit.C)	Gelat de plàtan casolà	Macedonia (albergocs, nespres, nectarines, suc de sindria)	Préssec a la planxa amb nous esmicolades	Té fred amb fruites al gust macerades	Gelat casolà de iogurt i cireres	Bol de boletes de sindria i meló.
Sal iodada o marina	RECOMANACIONS: Seguir recomanacions del migdia i evitar repetir amb el menú del menjadors escolars o restaurant o tupper.						
Coccions sanes	1º plat: Crema de carbassó i porro + patata 2º plat: Gall d'indi a la planxa amb pastanaga ratllada amb menta i llimona	Plat únic: Amanida tèbia mongeta verda vapor, ceba i tomata (crua) i tonyina + Ous a la planxa + Pa integral	1º plat: Pa integral amb rodelles de tomata oli i orenga + 2º plat: Salmó al (papillot amb tires de carbassó i pastanaga salsa soja, oli i gíngebre	Plat únic: Truita d'ous, bacallà, pebrot, all + Pa integral amb rodelles de tomata i anxoves	1º plat: Sopa de tomata amb ou dur i pemil ibèric, all i oli 2º plat: Pollastre o heura o seitan amb albergínia a la planxa i comí	1º plat: Carpaxo de carbassó cru, formatge fresc, kiwi i fescus oli, sal, llimona 2º plat: Peix blanc al forn amb ceba, patata i rodelles de llimona	Plat únic: Remenat de verdures del temps + ous amb blat de moro o cuscús.
	logurt natural s/sucre amb prunes madures	Nectarina	Gelatina de sindria.	Formatge fresc	Granitssat de maduixes i meló cantalup	Peres de sant joan amb canella	logurt natural s/sucre amb puré de préssec madur
<p>info@qisana.com www.qisana.com 609 56 66 36 Nutricionista Olga Brunner núm Col. CAT001517</p>							