

MENÚ HIVERN

	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	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.							
	Oli oliva extra verge (cuinar i amanir)	1 plat: Carbassó, fonoll, poma (saltejats) + 2 plat: llenties, arròs integ/quinao, carbassa, pastanaga i ceba (Guisat) espècies al gust	1 plat: Arròs integral + Bolets, alls tendres (saltejat) + 2 plat: Salmó amb tires de carbassó, porro i pastanaga (papillot) salsa soja i gingebre	1º plat Endivies amb formatge fresc i nous i pera + 2º plat Hamburgueses de cigrons i flocs i espinis, all panses	1º plat: Sopa de: fideus integrals coll rissada juliana 2 plat: Truita de carxofes + Pastanaga ratllada amb vinagreta	1 plat: Crema de xampinyons ceba, civada i nou moscada 2 plat: Llenties + pastanaga, ceba, naps, carbassa i pollastre (guisat) amb pimentó i comí	1 plat: Amanida d'espinaçs, pamesà i pera + 2 plat: Alberginies, ceba, pebrot, tomata, arròs/cuscús farcides de vedella (forn) o heura/seità	1 plat: Croquetes de carbassa, all, formatge, pa ratllat, ou (forn) 2 plat: Musclos i/o escopinyes (vapor) + Patata (forn o micro) amb orenga
AIGUA (per beure)	Taronja amb canella (Rica en vit.C)	Gelatina de llet/beguda avellana amb avellanes i orellanes	Macedònia suc de mandarina amb fibra i magrana	Formatge fresc de cabra amb codony (opc.)	Plàtan amb virutes de xoco negre	iogurt natural amb figues i nous	Poma al forn amb canella i vainilla	
Sal iodada	RECOMANACIONS: Seguir recomanacions del migdia i evitar repetir amb el menú del menjadors escolars o restaurant o tupper.							
SOPAR	1º plat: Crema de: Coliflor, ceba, beguda de civada i pipes de carbassa + 2º plat: pit de pollastre (cam blanca) o heura amb herbes provençals (planxa).	1º plat: Bròquil al vapor amb vinagreta saludable + 2º plat: Ous (Truita) + Pa integral (torrat)	1º plat: Carbassa (planxa) + 2º plat: Bacallà (forn) + Moniato i ceba (forn)	Plat únic. Coliflor ratllada amb all i pernil ibèric + Conill (planxa o graella) + Pa integral	1º plat: Amanida Escarola i escalivada i anxoves (cru) + 2º plat: Pizza fina casolana rúcula, nous, gorgonzola, carbassó	1º plat: Sopa de: de verdura ratllada o juliana ex. Bròquil, shitakes, pastanaga... crostonets de pa fets al forn. Salsa soja + 2º plat: Hummus de cigrons amb bastonets de verdura	Plat únic: Crema de: api-rave i pera + Ous bullits farcits amb tonyina natural + Patata amb orenga i oli (forn)	
	Oli oliva extra verge (cuinar i amanir)	Pera al vapor amb llet o beguda vegetal canella i clau	Poma amb anís o menta en pols	logurt natural amb cullera petita melmelada casolana llavors de xia/lili i gers	Compota poma natural s/sucre vainilla i canella.	logurt natural amb memelada de orellanes/dàtils triturats amb aigua	Macedònia suc amb fibra taronja i poma a talls	logurt natural amb panses i canella
	AIGUA (per beure)	info@qisana.com www.qisana.com 609 56 66 36 Nutricionista Olga Brunner núm Col. CAT001517						
Sal iodada								