

MENÚ PRIMAVERA

	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.						
	1 plat: Crema de carbassa, ceba i lleties vermelles + 2 plat: Croquetes al forn de cigrons, all, espinacs	1 plat: Pasta integral + alls tendres, esparrecs i gambetes (saltejat) + 2 plat: Llenguado a la paella amb all i un xic de vinagre i oli.	1º plat Amanida escarola, amb poma, carbassó cru i vinagreta de llimona + 2º plat Lleties i patata guisades amb pastanga, ceba, i pebrot, pit pollastre, magre de pemil i "pimentón" dolç i llaurer	1º plat: Amanida enciam amb trinxat de rabanet, pastanda amb vinagreta de mostassa i mel + 2 plat: Pollastre o seitan + Pastanaga i ceba i patata al forn amb orenga	1 plat: Bròcoli gratinat amb formatge 2 plat: Pasta de llegums a la bolonyesa (cam o seitan trinxat)	1 plat: Creep d'espincas i formatge + 2 plat: Ous farcits amb tonyina i tomata i olives	1 plat: Calçots a la brasa amb romesco 2 plat: Conill a la brasa o graella + Patata i pebrot al caliu.
	Suc de taronja amb gers (Rica en vit.C)	logurt amb maduixes i aranyons deshidratats	Formatge fresc cabra + aranyons +1 cp mel (opc.)	Pera al vapor amb pols d'anís.	Torradeta integral + plàtan madur + raig oli oliva i polsim sal	Broxeta de fruites variades amb xoco negra desfeta	Crema de plàtan madur amb vainilla i esmicolat ametlla o nous
SOPAR	RECOMANACIONS: Seguir recomanacions del migdia i evitar repetir amb el menú del menjadors escolars o restaurant o tupper.						
	Plat únic Sopa: brou pollastre + alls tendres, bolets shitakes + ou estrellat + fideus (soja, fajol, arròs...)	Plat únic: Col rissada a la juliana saltejada amb sèsam i salsa soja + gall d'indi o heura + Arròs integral (guarnició)	1º plat: Crema e coliflor llet ametlla amb pesto de (menta, pipes girasol, sal i oli) + 2º plat: Tonyina (Planxa) + Pa integral	Plat únic: Truita de carxofes + Ous + Pa integral (torrat amb tomata)	Plat únic Hamburguesa cassolana + Panet de fleca + Canonges, ceba cuïta, carbassó cuit + Hamburguesa de: Vedella o cavall o heura sense nitrats + formatge cabra bio	1º plat: Amanida Escarola i verdures encortides i anxoves al natural + 2º plat: Escopinyes al vapor + Pa integral	1º plat Bledes saltejades amb panses i all + esmicolat de formatge per sobre + 2º plat Barat a la planxa i all + Base de patata i ceba (forn)
	Macedònia de kiwi, maduixes, taronja, poma	Pinya a la planxa	Gelatina agar amb suc de taronja i talls de maduixa i kiwi	Batut de llet arròs amb maduixes.	Poma amb menta seca	Carpatxo de maduixes i taronges o aranges amb canella	logurt natural amb gers, aranyons i stevia (opc)
info@qisana.com www.qisana.com 609 56 66 36 Nutricionista Olga Brunner núm Col. CAT001517							