

## MENÚ TARDOR

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p>Aquest menú està dissenyat per persones sanes, que no tenen problemes de baix o alt pes. És equilibrat i saludable amb ingredients de temporada i KM0 amb alguna excepció per fer-lo més variat i divertit. 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>							
<b>ESMORZAR MIG MATÍ BERENAR</b>	<p>ES POT FER UN ÚNIC ESMORZAR COMPLET O DIVIDIT ENTRE ESMORZAR I MIG MATÍ. I EL BERENAR ÉS OPCIONAL SEGONS GANA I ESPORT. ET RECOMANEM VEURE ELS VÍDEOS DE COM PREPARAR-LOS, JA QUE LES OPCIONS SÓN IGUALS PER TOT ANY NOMÉS VARIA INGREDIENTS, TEMPERATURES I COCCIONS.</p>						
<b>DINAR</b>  Oli oliva extra verge (cuinar i amanir)  AIGUA (per beure)  Sal iodada	<p><b>PROPORCIONS MÈTODE PLAT:</b> 1/2 plat de verdura/hortalises + 1/4 plat d'hidratat de carboni integral + 1/4 plat proteïna magra.  <b>ALTRES RECOMANACIONS:</b>            Cuinats de forma saludable i segura en forma d'un únic plat o convertir-los en 1º i 2º plat poso diferents exemples.</p>						
	<p><b>1 plat:</b>            Carbassó,            pastanaga,            porro            (saltejat)            +  <b>2 plat:</b>            Lenties            +            Arròs integral            (cuits i saltejats)            +            Llavors de carbassa</p>	<p><b>1 plat:</b>            Ceba i bolets            (saltejat)            +            Cuscús            (bullit-saltejat)            +  <b>2 plat:</b>            Sorell (peix blau) o tempeh (soja)            (planxa)</p>	<p><b>Plat únic:</b>            HUMMUS            AMB            CRUDITÉS            Pebrot,            pastanaga i api            (palitos en cru)            +            Pa integral            (Bastonets)            +            Cigrons            (hummus)            + sèsam            molgut            (triturades)</p>	<p><b>1º plat:</b>            Fideus            integrals            (sopa)            +  <b>2 plat:</b>            Pollastre            (carn blanca)            o seitan            (planxa)            +            Carbassa            (planxa)</p>	<p><b>Plat únic:</b>            GUISAT DE            LLEGUMS            Cigrons +            espinacs,            tomata, ceba            (guisats) i ou            (escaldat) +            pa integral</p>	<p><b>1 plat:</b>            Amanida tèbia:            escarola (cru)            + bolets i            pebrot            (saltejats)            +  <b>2 plat:</b>            Vedella (Carn vermella)            (saltejada)            +            Pasta integral            (bullida)</p>	<p><b>1 plat:</b>            Bròquil,            pastanga i col            lombarda            (vapor i            vinagreta)            +  <b>2 plat:</b>            Peix espasa o Salmó (Peix Blau) o tofu            (cru o planxa)            +            Patata (forn o micro) amb orenga</p>
	Mandarines (Rica en vit.C)	Chia (hidratada amb suc natural)	Taronja (Rica en vit.C)	Mató o formatge fresc (amb o sense mel)	Plàtan (Rica en vit.C)	Gelatina natural de pera (amb agar agar)	Caqui
<b>SOPAR</b>  Oli oliva extra verge (cuinar i amanir)  AIGUA (per beure)  Sal iodada	<p><b>RECOMANACIONS:</b> Seguir recomanacions del migdia i evitar repetir amb el menú del menjadors escolars o restaurant o tupper.</p>						
	<p><b>1º plat:</b>            Carbassa i ceba + Flocs civada naturals (crema + Nou moscada opc.)            +  <b>2º plat:</b>            Gall d'indi (carn blanca) o heura (planxa).</p>	<p><b>1º plat:</b>            Endivies (planxa) amb herbes provençals            +  <b>2º plat:</b>            Ous (Truita)            +            Pa integral (torrat)</p>	<p><b>1º plat:</b>            Espinacs amb all i panses (Saltejats)            +  <b>2º plat:</b>            Calamars/sípia (planxa)            +            Moniato (planxa)</p>	<p><b>Plat únic:</b>            Esbergínia, pebrot, porro (escalivades)            +            Ous (bullits)            +            Patata (forn o micro)</p>	<p><b>Plat únic:</b>            Escarola, tomata, ceba, alvocat (cru)            +            Pollastre (Carn blanca) o heura (saltejat)            +            Burrito/Crep integral (fets paella)</p>	<p><b>Plat únic:</b>            Pastanagues (forn) amb orenga            +            Dorada (Peix blanc) o seitan (forn)            +            Patata/Moniato (forn).</p>	<p><b>Plat únic:</b>            Bledes (saltejades-remenats) amb pernil ibèric            +            Ous (remenats)            +            Pa integral (torrat)</p>
	logurt (natural o amb mel)	Ràim	Compota poma (natural sense/sucre i canella)	Pera	logurt (natural o amb mel)	Kiwi	Festucs (naturals o torrats sense sal)
<p>info@qisana.com   www.qisana.com   609 56 66 36   Nutricionista Olga Brunner núm Col. CAT001517</p>							