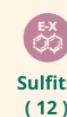




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO IOGURT (7)	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA
1	2	3	4	5
<i>Festiu</i>	<i>Festiu</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
8	9	10	11	12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3, 9, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM ROSTIT AMB SALSA DE POMA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (T5, T8, T11) PO POSTRE DE NADAL (1, 3, 6, 7, 8, 12, T3, T5, T10, T11, T12)
15	16	17	18	19



ESCUDELLA

i carn d'olla



TEMPS
4 hores



RACIONS
4 persones



DIFICULTAT
Fácil

INGREDIENTS

- 150g de galets
- 1 pilota gran (180g)
- 1 costella de vedella
- 1 os d'espina
- 1 os de pernil
- 1/4 de gallina o pollastre
- 1 botifarra negra
- 1 botifarra blanca
- 2 patates
- 1 pastanaga
- 1 nap
- 1 xirivia
- 1 porro
- 1/4 de col
- 1 grapat de cigrons remullats

ELABORACIÓ

- En una olla amb aigua freda posar totes les carns (menys les botifarres i la pilota).
- Bullir durant 1 hora, escumant sovint per treure les impureses.
- Afegir els cigrons i bullir 1 hora més.
- Poseu les verdures (menys les patates) i continuar la cocció 1 hora.
- Després afegir la pilota, les butifarres i la patata i bullir mitja hora més.
- Un cop cuit, separar el brou, refredar i reservar.
- Un cop fred, treure la capa de greix que queda a la superfície del brou i tornar a escalfar.
- Bullir la pasta al punt.
- Servir primer la sopa i després la carn d'olla.

www.saned.net

LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca