

MENÚ

GENER SENSE CARN



Amanida de pastanaga i sèsam

Comencem l'any amb energia! Volem compartir amb tots/es vosaltres un acompanyament que agrada molt als infants i que és fàcil i ràpid de fer. Reuneix aminoàcids, greixos, vitamines i minerals saludables en un sol mos!



Ingredients per a 4 persones:
4 pastanagues mitjanes
4 cullerades de sèsam sense torrar
oli d'oliva
vinagre mòdena
sal

Procediment:

Netejem les pastanagues (no cal pelar-les si són de qualitat) i les ratllem. En una paella a foc molt suau, torrem el sèsam poc a poc sense que se'ns cremi. Un cop torrat el posem en un morter amb sal i ho aixafem. També podem utilitzar un molinet. D'aquesta manera les llavors de sèsam s'obren alliberant els seus greixos i facilitem la seva digestió i absorció.

En un bol fem la barreja dels ingredients i ho amanim amb oli d'oliva i un toc (opcional) de vinagre. Es pot consumir al moment o bé reservar-ho a la nevera per al dia següent. És un acompanyament deliciós i fàcil de fer!

11 Dilluns Arròs integral amb brocolí i pipes torrades Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	12 Dimarts Cigrons estofats amb verdures Truita de patata i calçots Fruita del temps	13 Dimecres Amanida variada amb vinagreta de taronja i pipes torrades Espagueti a la bolonyesa de seitan i formatge Fruita del temps	14 Dijous Patata i verdura segons productors Peix segons mercat fregit amb allioli Iogurt d'ovella amb sucre morè	15 Divendres Crema de pastanaga, ceba, porro i carbassa amb lleties vermelles Pizza de tonyina, verdures i formatge Fruita del temps
18 Dilluns Búrgul amb salsa de verdures Hamburguesa vegetal amb verdures Taronja amb canyella	19 Dimarts Crema de carbassa, moniato, porro i pastanaga Salsitxes vegetals amb seques Fruita del temps	20 Dimecres Sopa vegetal amb fideus Peix segons mercat a la llauna i pastanaga ratllada amb sèsam Fruita del temps	21 Dijous Amanida de enciam, magrana i col lombarda amb vinagreta Arròs a la cubana amb ou dur Fruita del temps	22 Divendres Patata, pastanaga i cigrons amb oli d'porradell Peix amb escabetx Iogurt de vaca amb sucre morè
25 Dilluns Arròs amb salsa de verdures i tomàquet Peix amb amanida Iogurt de vaca amb sucre morè	26 Dimarts Brou vegeta amb pasta Truita de patata amb alls tendres amb daus de tomàquet Fruita del temps	27 Dimecres Amanida de enciam, pastanaga i olives amb formatge fresc de cabra Lleties amb arròs integral i verdures Fruita del temps	28 Dijous Llacets amb verdures saltejades Pastís de patata amb bonítol i verdures Fruita del temps	29 Divendres Crema de carbassa, calçots, pastanaga i porro Fricandó de seitan i verdures amb patates fregides casolanes Fruita del temps