

# 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 culleradetes 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!

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