

Menú desembre - comunitat Biocicles

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Bledes saltejades amb patata i all negre + Pollastre a la cassola amb llorer, all i espècies	Llenties (deixades en remull una nit i molt cuites) amb pebrot, albergínia i ceba (tot fent "xup xup") + Salmó al vapor	Amanida d'enciam, remolatxa, olives i pastanaga ratllada + Llom magre a la planxa	Arròs amb verdures (carbassa, porro, pastanaga, ...) i pèsols	Amanida d'escarola amb salsa romesco + Albergínia farcida amb carn magra i gratinada amb formatge de cabra	Amanida d'espínacs, olivada i nous picades + Espaguetis de fajol amb trossets de calamar, sípia i sofregit amb ceba	Endívies a la planxa + Carn al forn amb verduretes (carbassa, carbassó i patata)
							
SOPAR	Crema de carbassa, poma i ceba + Truita amb cúrcuma i pebre negre	Caldo d'ossos (opcional afegir una mica de sèsma de tapioca) + Carxofes fetes a la cassola amb oli, pebre i sal	Coliflor al vapor i saltejada a la pella amb una miqueta de sèsam + Remanat d'ous amb pernillet	Crema de bolets + Dorada al forn amb ceba	Xips de bròquil (tallat molt finet fet al forn) + Truita de patates i ceba	Amnada d'alvocat, cogombre i raves laminats + Cloïsses al vapor	Brou de verdures amb trossets de pollastre esmicolat o ou cuit i trosset de pastanaga



LLISTA DE LA COMPRA

Vegetals: bledes, carbassa, poma, ceba, pebrot, albergínia, carxofes, enciam, remolatxa, olives, pastanaga, coliflor, porro, bolets, escarola, bròquil, espínacs, olivada, alvocat, cogombre, raves, endívies, patata i verdures pel brou.

Proteïnes: pollastre, ous, salmó, ossos pel caldo, llom, dorada, carn picada, calamar, pernil, sípia, cloïsses i carn per fer al forn.

Altres: oli d'oliva, sal, cúrcuma, pebre, espècies al gust, lentilles, tapioca, pasta de fajol, sèsam, pèsols, salsa romesco (o els seus ingredients), formatge de cabra, nous.

Menú desembre - comunitat Biocicles

Biocicles
SALUT INTEGRATIVA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Espaguetis de carbassó amb una mica de formatge de cabra, nous picades, salmó fumat i julievert	Cigrons amb espinacs i panses + Bacallà a la planxa	Col amb patata saltejada amb trossets de cansalada	Quinoa amb carxofes a trossets i pollastre saltejat amb cúrcuma i pebre	Amanida d'escarola amb anxoves + Hamburguesa de vedella o de llegums	Aperitiu: escopinyes, formatge de cabra, pernil, olives, ... + Peix al forn amb patata, ceba, carbassa i bròquil	Amanida (espinacs, ceba, olives, raves i pastanaga) + Paella o arròs de muntanya
							
SOPAR	Crema de pastanaga, ceba i patata amb cúrcuma i pebre + Seitons fregidets	Brou de pollastre (opcional afegir sèmola de tapioca) + Remenat d'ous i alls tendres	Escalivada + Sípia a la planxa amb julivert	Crema de remolatxa + Truita de caba	Endíves amanides amb vinagre de poma + Pízza de base de fajol o quinoa amb verdures i pernil o tonyina	Bolets saltejats amb all negre + Pop a la planxa amb pebre vermell	Got de brou + Ous a la planxa amb espècies



LLISTA DE LA COMPRA

Vegetals: carbassó, julivert, pastanaga, ceba, patata, espinacs, alls tendres, col, pebrot, albergínia, carxofes, remolatxa, escarola, endívies, bròquil, bolets, olives, raves i verdures pel brou.

Proteïna: salmó fumat, seitons, ous, bacallà, sípia, cansalada, pollastre, anxoves, hamburguesa vedella, pernil, tonyina en conserva, peix per fer al forn, pop i escopinyes.

Altres: oli d'oliva, sal, formatge de cabra, julivert, cúrcuma, pebre, espècies al gust, panses, tapioca, quinoa, arròs, cigrons, burger de llegums, vinagre de poma, farina de fajol o quinoa (base pizza) i all negre.