

**Proposta de menú d'una setmana amb un aportació calòrica de 1800 Kcal: 7,5 racions d'hidrats de carboni per dinar i 7,4 racions d'hidrats de carboni per sopar**

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>DISSABTE</b>	<b>DIUMENGE</b>
<b>DINAR</b>  15 cc d'oli oliva	- Crema de carbassó*  -100 g de pit de pollastre amb pebre i orenga  -60 g de pa integral  -100 g de maduixes	- 200 g de bròquil amb 150 g de patata  - 100 g d'hamburguesa de vedella amb ceba  - 20 g de pa integral  - 160 g de poma	- Pasta a la mediterrània*  - 120 g de tonyina natural  - 20 g de pa  -150 g de maduixes	- 200 g de coliflor saltada amb all i gratinada amb formatge  - 100 g de conill al forn acompanyat de 240 g de pèsols  - 50 g de pa integral  - 200 g de meló	- Llenties vídues*  - 120 g de rap a la planxa amb pebre dolç acompanyat de 150 g de xampinyons amb all i julivert  -100 g de pinya	- Verdures a la brasa o al forn  - 100 g de pollastre al forn amb 250 g de patates  - 150 g de prunes	- Amanida d'espínacs*  - 60 g de macarrons + 100 g de vedella  - 100 g de cireres
<b>SOPAR</b>  15cc d'oli oliva	- Amanida variada * amb 90 g de cigrons  - 1/4 de truita de carxofes (100 g)  - 1 iogurt descremat natural	-200g d'espàrrecs a la planxa  -120g calamars a la planxa amb all i julivert acompanyat de 60g d'arròs i 250g de tomàquet amanit  -1 iogurt descremat	- Escalivada*  - 1/4 de truita d'all tendres  - 100 g de pa integral  - 1 iogurt natural descremat	- Gaspatxo amb verdura juliana* i 30 g de crostonets  -120 g de nero al forn o al microones amb un llit de verdures  - 60 g de pa integral  -1 iogurt natural descremat	- 200 g de mongeta verda amb 150 g de patata  - 1/4 de truita de carbassó (100 g)  - 50 g de pa integral  -1 iogurt descremat	- Amanida variada amb 20 g de nous i 100 g de blat de moro  -100 g de musclos al vapor o gambes a la planxa amb all i julivert  -80 g de pa integral  -1 iogurt descremat natural	- 300 g de tomàquet laminat amb all i 80 g de formatge fresc i tot plegat amb una mica d'orenga  -80 g de pa torrat amb 100 g de pebrot escalivat  - tonyina natural  -150 g de préssec

Recordeu que la pasta i l'arròs, quan es bullen, tripliquen el seu pes i que el llegum el duplica.

### Aclariments dels plats del menú (\*)

- **Crema de carbassó:** 100 g de carbassó + 100 g de ceba + 100 g de patata (bullit i triturat)
- **Amanida variada:** 100 g d'enciam + 150 g de tomàquet + 50 g de ceba + 50 g de cogombre
- **Gaspatxo:** 250 g de tomàquet + 50 g de ceba + 50 g de pebrot + 1/4 d'all (triturat); juliana: 50 g d'enciam + 50 g de tomàquet + 25 g de ceba
- **Escalivada:** 150 g de pebrot + 150 g d'albergínia + 50 g de ceba
- **Llenties vídues:** 100 g de llenties + 50 g de pastanaga + 50 g de pebrot + 100 g de tomàquet + 25 g de ceba (tot posat a bullir en fred)
- **Amanida d'espínacs:** 150 g d'espínacs + 150 g de tomàquet xerry + 20 g de pinyons
- **Pasta a la Mediterrània:** 60 g de pasta + 100g de tomàquet+100g de pebrot. Posar a bullir la pasta, quan estigui cuïta la reservem. Tallem a daus l'albergínia, tomàquet i pebrot, quan estigui tot ben tallat ho afegim a una paella amb una mica d'oli i ho deixem coure. Quan les verdures estiguin tovetes li afegim la pasta i ho deixem coure tot plegat durant 5 minuts. Aquest plat se li pot afegir una mica de pebre i orenga.