

# MENÚ I dinar

Plats:

Timbal de verduretes  
i patates (explicat al receptari)

Llom cruixent  
amb  
xampinyons

Figues amb *mousse*  
de iogurt

cuina sense pares . cat

## Llom cruixent amb xampinyons

### Ingredients per a 2 persones

300 g de llom (6 talls prims)

60 g d'ou (1 ou)

50 g de pa ratllat

150 g de xampinyons laminats (1/2 safata)

40 g d'oli d'oliva (4 cullerades soperes)

1 gra d'all

sal

### Estris necessaris

forquilla • morter • plat fondo • paella • pinces

### Elaboració (15 minuts)

- 1 En un plat fondo bateu l'ou i poseu-hi un pessic de sal.
- 2 Passeu primer el llom per l'ou batut i després pel pa ratllat. Reserveu-lo en un plat.
- 3 Piqueu l'all amb el morter.
- 4 Poseu els xampinyons en una paella amb una cullerada d'oli. Deixeu-ho coure durant 5 minuts a foc viu. Just abans de retirar-los del foc afegiu-hi l'all picat i la sal.
- 5 Escalfeu la resta d'oli en una paella. Quan estigui ben calent fregiu el llom fins que s'enrosseixi. Deixeu-lo un moment sobre paper absorbent perquè escorri l'oli.

### Idees

**Presentació:** Poseu els talls de llom a cada plat i acompanyeu-lo amb els xampinyons. Serviu-lo calent.

**Consell pràctic:** Cal evitar que l'all es cremi, si es cremés donaria un gust amargant al plat.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum

# MENÚ I dinar

Plats:

Timbal de verduretes  
i patates (explicat al receptari)

Llom cruixent amb  
xampinyons

Figues amb *mousse*  
de iogurt

cuina sense pares . cat

## Figues amb mousse de iogurt

### Ingredients per a 2 persones

250 g de figues (4 unitats)

65 g de *mousse* de iogurt (1 terrina individual de *mousse* de iogurt natural)

### Estris necessaris

ganivet • cullera de postres

### Elaboració (5 minuts)

Renteu i obriu les figues fent-hi dos talls de manera que quedin obertes com una flor.

### Idees

**Presentació:** Serviu les figues obertes al plat i poseu-hi per sobre una cullerada de *mousse* a cadascuna.

**Consell pràctic:** Utilitzeu la fruita fresca de temporada per elaborar aquest plat: peres, préssecs, albercocs, taronges...

**Consell dietètic:** Per conservar al màxim les vitamines de la fruita és recomanable trossejar-la just abans de servir.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum

# MENÚ I

## sopar

Plats:

Salmó amb salsa tàrtara  
(explicat al receptari)

Terrina de fruites  
vermelles

cuina sense pares . cat

# Terrina de fruites vermelles

## Ingredients per a 2 persones

250 g de maduixots (10-12 unitats)

100 g de gerds, mores, aranyons (4 cullerades soperes)

sucre (2 cullerades de postres)

## Estris necessaris

ganivet • bol • taula de tallar

## Elaboració (5 minuts)

- 1 Renteu bé els maduixots i talleu-los per la meitat o en quatre trossos, segons la mida.
- 2 Poseu-los en 1 bol, afegiu-hi el sucre i remeneu bé.
- 3 Repartiu-ho en 2 bols petits i afegiu els gerds, les mores i els aranyons al damunt.

## Idees

**Consell pràctic:** Si voleu que els maduixots deixin anar suc i quedin més tous, quan poseu el sucre afegiu-hi un raig de suc de llimona o de taronja, remeneu bé i deixeu-ho reposar una estona. Si no és temporada de fruites del bosc, podeu acompanyar els maduixots amb altres fruites.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum

# MENÚ 2 dinar

Plats:

Sopa estrellada

Ous al plat  
(explicat al receptari)

Macedònia

cuina sense pares.cat

## Sopa estrellada

### Ingredients per a 2 persones

1 l de brou vegetal (4 gots plens)

40 g d'estrelles o fideus de cabell d'àngel (2 grapats)

### Estris necessaris

pot • cullera

### Elaboració (10 minuts)

Escalfeu el brou en un pot i, quan arrenqui el bull, afegiu-hi la pasta i deixeu-la coure uns 5 o 6 minuts.

### Idees

**Presentació:** Cal servir-ho ben calent.

**Consell dietètic:** Recordeu que la majoria dels cereals es comercialitzen refinats o bé integrals. Els productes integrals han de ser aliments de consum habitual perquè proporcionen energia i fibra a la vegada.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum

# MENÚ 2 dinar

Plats:

Sopa estrellada

Ous al plat

(explicat al receptari)

Macedònia

cuina sense pares.cat

## Macedònia

### Ingredients per a 2 persones

50 g d'albercocs (2 unitats)

100 g de poma (1 peça petita)

100 g de préssec (1 peça petita)

150 g de síndria (1 tall)

### Estris necessaris

ganivet • terrina • taula de tallar

### Elaboració (5 minuts)

- 1 Netegeu bé les fruites i peleu-les.
- 2 Talleu les fruites a talls petits.

### Idees

**Presentació:** Poseu les fruites en una terrina. Si voleu endolcir-ho hi podeu afegir una mica de sucre.

**Consell dietètic:** La fruita fresca constitueix unes postres molt refrescants que podeu presentar de moltes maneres diferents. La fruita ha de formar part de la vostra dieta diària, ja que la seva aportació en vitamines, minerals i fibra fa que sigui indispensable per al nostre organisme. És un aliment del qual no podeu prescindir.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum

# MENÚ 3 dinar

Plats:  
Tabule (explicat al receptari)

Vedella amb albergínia

logurt amb melmelada

cuina sense pares.cat

## Vedella amb albergínia

### Ingredients per a 2 persones

250 g de vedella  
200 g d'albergínia  
20 g d'oli d'oliva (una cullerada sopera)  
sal  
1 branqueta de romaní

### Estris necessaris

planxa • pinces • ganivet • taula de tallar

### Elaboració (10 minuts)

- 1 Netegeu l'albergínia i talleu-la a rodanxes. Quan la planxa estigui ben calenta poseu-hi les làmines fins que quedin daurades. Deixeu-les en un plat.
- 2 Amb la mateixa planxa ben calenta poseu-hi la carn i deixeu-la daurar.
- 3 Amaniu-la amb sal i romaní retireu-la del foc.

### Idees

**Presentació:** Presenteu el plat amb un fons d'albergínia i la carn per sobre amanida amb un rajolí d'oli cru i un polsim de sal Maldon.

**Consell dietètic:** Per cobrir les necessitats nutricionals de ferro és útil escollir un producte de carn tres cops per setmana. Podeu pensar a utilitzar la carn de porc, xai, cabrit, poltre... com a alternatives a la vedella.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum

# MENÚ 3 dinar

Plats:

Tabule (explicat al receptari)

Vedella amb albergínia

Iogurt amb melmelada

cuinasesensepares.cat

## Iogurt amb melmelada

### Ingredients per a 2 persones

250 g de iogurt (2 unitats)

20 g de melmelada (1 cullerada sopera)

### Estris necessaris

cullera

### Elaboració (5 minuts)

Afegiu, a sobre del iogurt, una cullerada de la melmelada que us vingui de gust.

### Idees

**Consell dietètic:** Sempre sou a temps d'endolcir-ho amb sucre. Experimenteu!



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum

## MENÚ 3

### sopar

Plats:

Crema de carbassó

(explicat al receptari)

Lluç amb olivada

Kiwi amb encenalls  
de xocolata

culinàsenparees.cat

# Lluç amb olivada

## Ingredients per a 2 persones

300 g de troncs de lluç (2 talls gruixuts)

250 g de tomàquet (1 tomàquet gros)

10 g d'oli d'oliva (1 cullerada sopera)

sal

### Per a la salsa:

15 g d'olivada (3 cullerades de postres)

5 g d'oli d'oliva (1 cullerada de postres)

## Estris necessaris

ganivet • taula de tallar • safata de forn • cullera de postres

## Elaboració (15 minuts)

- 1 Escalfeu el forn a 200°C.
- 2 Netegeu i talleu el tomàquet a rodanxes.
- 3 Agafeu una safata de forn, poseu-hi un rajolí d'oli d'oliva i disposeu les rodanxes de tomàquet a la base.
- 4 Poseu-hi el lluç al damunt amb una mica de sal i deixeu-ho coure durant 10 minuts a 180°C.
- 5 Mentrestant prepareu la salsa barrejant l'oli d'oliva amb l'olivada en un got petit.

## Idees

**Presentació:** Per servir el plat, poseu el tomàquet a la base i tot seguit el lluç a sobre. Pinteuh-lo amb la salsa d'olivada.

**Consell pràctic:** Podeu complementar el plat amb uns bastonets de pa per sucuar amb l'olivada.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum



# MENÚ 3

## sopar

Plats:

Crema de carbassó  
(explicat al receptari)

Lluç amb olivada

Kiwi amb encenalls  
de xocolata

cuina sense pares.cat

# Kiwi amb encenalls de xocolata

## Ingredients per a 2 persones

300 g de kiwi (4 unitats)

25 g de xocolata negra (1 porció individual)

## Estris necessaris

ganivet • taula de tallar • ratllador

## Elaboració (5 minuts)

Peleu i tal·leu el kiwi a rodanxes. Poseu les rodanxes sobre el plat i ratlleu-hi la xocolata negra per sobre.

## Idees

**Consell dietètic:** El kiwi és una fruita composta majoritàriament per aigua, destaca pel seu alt contingut en vitamina C i a més és ric en fibra i minerals com el potasi i el magnesi.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum

# MENÚ 4 dinar

Plats:

Amanida de tomàquet

Raviolis al pesto  
(explicat al receptari)

Fruita en almívar

cuinasesensepares.cat

## Amanida de tomàquet

### Ingredients per a 2 persones

300 g de tomàquets (2 unitats grans)  
40 g d'olives negres (12 unitats)  
150 g de formatge fresc (1 terrina gran)  
20 g d'oli d'oliva (2 cullerades soperes)  
sal  
orenga

### Estris necessaris

ganivet • taula de tallar • bol per a amanides

### Elaboració (5 minuts)

- 1 Renteu i trossegeu els tomàquets madurs.
- 2 Talleu a daus el formatge i barregeu-ho tot juntament amb les olives negres.
- 3 Amaniu-ho amb sal, orenga i oli d'oliva i ja el tindreu a punt.

### Idees

**Presentació:** Podeu servir-ho en bols.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum

# MENÚ 5 dinar

Plats:

## Amanida de contrastos

Llenties a l'estil mallorquí  
(explicat al receptari)

Natilles

cuinasepare.com

# Amanida de contrastos

## Ingredients per a 2 persones

80 g d'espínacs frescos (6 grapats)  
150 g de tomàquet (1 unitat gran)  
100 g de pastanaga (2 unitats petites)  
20 g de remolatxa en conserva (2 cullerades soperes)  
60 g d'espàrrecs blancs (4-5 unitats)  
30 g de raïm (8-10 unitats)  
40 g de formatge de cabra (2 talls d'un dit de gruix)  
40 g d'olives (8 unitats)  
20 g d'oli d'oliva (2 cullerades soperes)  
sal

## Estris necessaris

escorredor • ganivet • taula de tallar • bol

## Elaboració (10 minuts)

- 1 Netegeu les verdures (espínacs i tomàquet) amb aigua abundant i deixeu-les escórrer completament.
- 2 Trossegeu el tomàquet a daus.
- 3 Peleu la pastanaga i talleu-la també a daus o làmines fines.
- 4 Traieu la remolatxa del pot de conserva i escorreu-la.
- 5 Barregeu els diferents ingredients en un bol.
- 6 Condimenteu-ho amb l'oli i la sal al vostre gust.

## Idees

**Presentació:** Poseu la barreja del bol en un plat o en una safata i, pel damunt, disposeu-hi els espàrrecs blancs, el raïm (sencer o tallat per la meitat sense pinyols), les olives i el formatge de cabra.

**Consell pràctic:** Si us atreviu amb els contrastos passeu el formatge per una paella ben calenta. Quan comenci a enrossir-se i a fondre's gireu-lo, retireu-lo i poseu-lo al damunt de l'amanida.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum



# MENÚ 5

## sopar

Plats:

Patates amb crudités  
i vinagreta de soja  
(explicat al receptari)

Truita de pernil

Peça de fruita

cuina sense pares.cat

# Truita de pernil

## Ingredients per a 2 persones

280 g d'ous (4 unitats)

50 g de pernil cuit (2 talls)

20 g d'oli d'oliva (2 cullerades soperes)

60 g de pa multicereals (2 llesques grosses)

sal

## Estris necessaris

bol • forquilla • ganivet • paella • plat gran • taula de tallar

## Elaboració (10 minuts)

- 1 Deixateu els 4 ous en un bol. Sabreu que estan ben deixatats quan la clara i el rovell estiguin totalment barrejats. Afegiu-hi una mica de sal.
- 2 Agafeu el pernil cuit i talleu-lo a trossets. Barregeu-los amb els ous.
- 3 Poseu l'oli a escalfar a la paella i quan estigui calent afegiu-hi la barreja i deixeu-ho coure uns 2 o 3 minuts.
- 4 Amb un plat gran gireu la truita vigilant que no caigui. Un cop girada caldrà que la deixeu coure una mica més.

## Idees

**Presentació:** Serviu la truita tallada a triangles, i si voleu poseu-hi també unes llesques de pa sucac amb tomàquet.

**Consell dietètic:** L'ou és un dels aliments d'origen animal amb més bona qualitat proteica. No us descuideu de menjar-ne al llarg de la setmana!

**Consell pràctic:** Recordeu que la truita es pot fer de qualsevol aliment que tingueu a la nevera o rebost: tonyina, formatge, carxofes, gambes, alls tendres, espinacs...



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum

# MENÚ 6 dinar

Plats:

**Saltat de verdures**

**Espaguetis a la carbonara**  
(explicat al receptari)

**Broqueta de fruita**

cuinasepare.com

## Saltat de verdures

### Ingredients per a 2 persones

250 g verdura congelada variada (1 bossa petita congelada)

30 g d'oli d'oliva (3 cullerades soperes)

all

sal

### Estris necessaris

recipient per al microones • paella • ganivet • cullera de fusta

### Elaboració (10 minuts)

- 1 Poseu les verdures a descongelar al microones uns quants minuts.
- 2 Retireu l'aigua sobrant de les verdures descongelades i afegiu-les a la paella amb una mica d'oli d'oliva per saltar-les.
- 3 Afegiu-hi un gra d'all picat i una mica de sal per condimentar-ho.
- 4 Remeneu-ho durant uns minuts per assegurar que coquin bé totes les verdures.

### Idees

**Consell dietètic:** De cara a la tardor podeu fer més atractiu el plat posant-hi bolets, uns aliments molt rics nutricionalment i que us ajudaran a fer uns àpats molt saborosos.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum

# MENÚ 6 dinar

Plats:

**Saltat de verdures**

**Espaguetis a la carbonara**  
(explicat al receptari)

**Broqueta de fruita**

cuina sense pares . cat

## Broqueta de fruita

### Ingredients per a 2 persones

150 g de taronja (1 peça mitjana)

150 g de poma (1 peça mitjana)

200 g de mango (1/2 peça)

100 g de plàtan (1 peça petita)

### Estris necessaris

ganivet • taula de tallar • palets de broqueta

### Elaboració (10 minuts)

- 1 Peleu les diferents fruites.
- 2 Talleu la taronja, el mango i la poma en quadrats grans més o menys uniformes.
- 3 Talleu el plàtan en rodanxes gruixudes.

### Idees

**Presentació:** Agafeu un pal de broqueta i aneu posant cadascuna de les fruites alternant-les. Serviu la broqueta en un plat.

**Consell pràctic:** Si no teniu palets de broquetes podeu muntar el plat tipus macedònia i posar-hi per sobre una mica de coco ratllat.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum

# MENÚ 6 sopar

Plats:

Amanida d'arròs  
amb fruits del mar

Crep de xocolata  
(explicat al receptari)

cuina sense pares . cat

## Amanida d'arròs amb fruits del mar

### Ingredients per a 2 persones

140 g d'arròs cru (2 tasses de cafè plenes)  
100 g d'enciam (1/2 unitat tipus iceberg)  
150 g de tomàquet (1 unitat gran)  
80 g de tonyina conserva natural (1 llauna individual)  
40 g de barretes de cranc (4 barretes)  
20 g de nous (1 grapat)  
20 g de pipes de carbassa (1 grapat)  
20 g de panses (1 grapat)  
20 g d'oli d'oliva (2 cullerades soperes)  
vinagre  
sal

### Estris necessaris

olla • escorredor • ganivet • taula de tallar

### Elaboració (25 minuts)

- 1 Poseu una olla amb aigua i un pessic de sal al foc.
- 2 Quan bulli poseu-hi l'arròs i deixeu-lo coure durant 15-20 minuts aproximadament.
- 3 Un cop cuit escorreu-lo i refredeu-lo amb aigua freda.
- 4 Netegeu les hortalisses i tal·leu l'enciam a làmines fines i el tomàquet a daus petits.
- 5 Obriu la llauna de tonyina en conserva i escorreu-la.

### Idees

**Presentació:** Poseu l'enciam i el tomàquet a la base del plat. Al damunt poseu-hi l'arròs, la tonyina esmicolada amb les mans, les nous, les pipes de carbassa i les panses. Per acabar, amaniu-ho al vostre gust amb la sal, l'oli i el vinagre.

**Consell dietètic:** La fruita seca és un aliment molt saludable, ideal per complementar plats com amanides, sopes i cremes o iogurts. S'aconsella prendre'n un grapat diàriament.

**Consell pràctic:** Si us atreviu a tastar gustos nous podeu preparar una vinagreta de mel barrejanat tres cullerades soperes de vinagre amb una culleradeta de mel. Ja veureu quin punt dolç doneu a l'amanida!



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum

# MENÚ 7 dinar

Plats:

**Gaspatxo**

(explicat al receptari)

Peix de costa enfilat  
amb patates fregides

Gelat de nata i maduixa

cuina sense pares . cat

## Peix de costa enfilat amb patates fregides

### Ingredients per a 2 persones

200 g de sipietes petites (12 unitats petites)

100 g de gamba pelada (20 unitats)

100 g patates fregides congelades (2 grapats)

6 broquetes

40 g d'oli

sal

### Estris necessaris

paella • escorredor • planxa • taula de tallar • palets de broquetes • pinces

### Elaboració (15 minuts)

- 1 Poseu l'oli d'oliva a escalfar en una paella. Quan estigui calent afegiu-hi les patates sense descongelar.
- 2 Quan estiguin rosses retireu-les i poseu-les a sobre d'un plat amb paper absorbent per tal que perdin part de l'oli que han absorbit durant el fregit.
- 3 Netegeu les sipietes i les gambes.
- 4 Enfileu a la broqueta una sipieta, una gamba, una sipieta... fins a omplir-la.
- 5 Coeu les broquetes en una planxa fins que agafin color. Afegiu-hi una mica de sal abans de servir-ho.

### Idees

**Presentació:** Poseu les broquetes i les patates en un plat. Si us agrada podeu picar una mica d'all i julivert i distribuir-ho sobre el peix.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum



# MENÚ 7

sopar

Plats:

Pizza Reina  
(explicat al receptari)

Còctel de cítrics

cuina sense pares.cat

## Còctel de cítrics

### Ingredients per a 2 persones

600 g taronja (4 unitats)

250 g mandarina (2 unitats)

70 g de magrana (1/2 unitat)

### Estris necessaris

plat • ganivet • copa • espremedor de fruites

### Elaboració (15 minuts)

- 1 Feu un suc amb les 4 unitats de taronja.
- 2 Peleu les mandarines i desgraneu la magrana.
- 3 Afegiu les fruites al suc i ja es pot servir.

### Idees

**Presentació:** Serviu tot el suc obtingut en una copa.



Diputació  
Barcelona

Àrea de Salut Pública  
i Consum