

Sopars *+sans i sostenibles*

Primers plats

- Albergínia a la planxa amb formatge
- Albergínia farcida de verdures al forn
- Amanida de llenties amb hortalisses
- Amanida de pollastre i pastanaga
- Amanida de tomàquets, cogombres i olives
- Arròs amb carxofes i bolets
- Arròs amb fesols i naps
- Broquetes de tomàquet cherry, formatge fresc i alfàbrega
- Cigrons amb bacallà i espinacs
- Cigrons estofats
- Crema de carbassa
- Crema de carbassó, porro i patata
- Crema de cigrons
- Crema de coliflor, bròquil i ametlles
- Crema de llenties vermelles, pastanaga i coriandre
- Crema de pastanaga
- Crema de porros
- Crema de verdures amb mill
- Cuscús amb verdures
- Escalivada
- Espinacs i patates saltats amb panses i ametlles torrades
- Espinacs saltats amb nous i poma
- Graellada de verdures
- Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)
- Hummus amb bastonets de pastanaga i cogombre
- Lasanya de verdures
- Llenties amb arròs i verdures
- Macarrons amb bròquil i ceba
- Mongetes tendres amb patata
- Pasta amb salsa de bolets
- Patates farcides de verdura
- Saltat d'espàrrecs i alls tendres
- Rodanxes de patata, ceba i coliflor al forn
- Sopa de peix amb arròs
- Sopa de pistons amb daus d'hortalisses
- Sopa minestrone (pasta, hortalisses i mongetes vermelles)
- Torrada amb escalivada i anxoves
- Trinxat de col i patata

Sopars *+sans i sostenibles*

Segons plats

- Bacallà amb tomàquet
- Broquetes de pebrot, ceba i pollastre
- Crestes casolanes de tonyina i ou dur al forn
- Croquetes casolanes de cigrons, carbassa i ceba
- Croquetes casolanes de pastanaga
- Croquetes casolanes de pollastre
- Empedrat de mongetes seques amb tonyina
- Estofat de fesolets
- Estofat de gall d'indi amb patates i pèsols
- Hamburguesa casolana d'arròs i lleties
- Hamburguesa casolana de carbassó i cigrons
- Hamburguesa casolana de pollastre i espinacs
- Lleties amb arròs i bolets
- Llobarro amb picada de ceba i tomàquets
- Lluç al forn amb carbassó
- Lluç amb espàrrecs i pèsols
- Minestra de verdures i cigrons amb pernil curat
- Mongeta seca saltada amb botifarra
- Moniato rostit i farcit amb cigrons i tomàquet sec
- Orada al forn amb patates
- Ous cuits amb un rajolí d'oli d'oliva verge i samfaina
- Pasta de lleties vermelles amb cols de Brussel·les i daus de gall dindi
- Pit de gall dindi amb curri
- Pizza casolana d'hortalisses
- Pollastre a la llimona
- Pollastre amb salsa de ceba i ametlles
- Salmó amb patates al forn
- Sardines amb guarnició d'amanida
- Seitan a la planxa amb bròquil
- Tofu marinat amb salsa de soja a la planxa amb daus de patates
- Tonyina amb pèsols
- Truita de patata amb farina de cigrons
- Truita de patates, ceba i carbassó
- Truita de tonyina i carbassó

Sopars *+sans i sostenibles*

Plats complets

- Amanida de cigrons, tomàquet, formatge fresc i olives negres
- Arròs amb carxofa i bacallà
- Arròs integral amb bolets i daus de pollastre
- Arròs integral amb bròquil i carbassa al vapor, nous i ou dur
- Escudella (caldo, col, pastanaga, patata cigrons i molles de pollastre)
- Estofat de patates i pèsols amb gall dindi
- Estofat de patata amb carxofes i sípia/calamars
- Fesols guisats amb bolets
- Guisat de patates, carxofes i costella de porc
- Llenties estofades amb hortalisses
- Mandonguilles de llenties i arròs amb salsa de tomàquet natural
- Mongetes seques amb picada d'all i julivert
- Ous al forn amb llesques de patates, carbassó i tomàquet
- Patates farcides amb hortalisses de temporada, molles de pollastre i gratinades
- Pit de pollastre guisat amb carxofa i patata
- Saltat de mongetes seques amb ou dur i bolets

Postres

Les millors postres són les fruites fresques de temporada

- Macedònia de fruita fresca
- Rodanxes de taronja amb canyella
- Compota de poma, pera o préssec
- Poma o pera cuita amb canyella
- Fruita fresca amb iogurt natural
- Iogurt natural
- Iogurt natural amb fruites seques
- Formatge tendre amb codonyat
- Mató amb nous i mel
- Galetes casolanes de farina de cigrons i civada
- Flam d'ou casolà

Sopars *+sans i sostenibles*

Recomanacions

- Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) a ser possible, integrals.
- Fer servir l'oli d'oliva verge tant per cuinar com per amanir.
- L'aigua és la millor beguda, tant en els àpats com entre hores.
- Gaudir dels àpats en companyia.
- És recomanable que els plats siguin vistosos, gustosos, atractius i amb bona olor.
- És recomanable no afegir o posar poca sal en les preparacions, i quan s'utilitzi sal ha de ser iodada.
- A l'hora de complementar els primers plats amb els segons, i el dinar amb el sopar, hem de tenir en compte que hi ha d'haver un equilibri entre hortalisses, farinacis i proteïcs repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.
- Per reduir malbaratament en els àpats s'aconsella servir racions en funció de la gana expressada per cada comensal i servir racions més aviat menudes; sempre es pot repetir.
- Recordeu que es pot utilitzar l'excedent cuinat, per a l'elaboració de nous plats, tenint en compte que cal sempre conservar els excedents refrigerats a la nevera.
- Utilitzar aliments frescos o mínimament processats, de temporada i de venda de proximitat.

