

RODES DE TARONJA AMB XOCOLATA NEGRE I NOUS TRINXADES

3 taronges
150 g de rajola de xocolata per fondre
2-3 cullerades d'aigua calenta
25-30 g de mantega
8 nous

Elaboració

1. Peleu les taronges i tal·leu-les en rodanxes més aviat gruixudes
2. Poseu la xocolata al bany maria i quan comenci a fondre's afegiu-hi la mantega, dues cullerades d'aigua calenta i remeneu-ho tot fins que quedi ben fi
3. Peleu les nous i trinxeu-les
4. Regueu les rodes de taronja amb un rajolí de xocolata calenta i guarniu-les amb les nous trinxades

Comentari dietètic

El període en el que les taronges són més bones i dolces va des del mes de gener fins al mes de març aproximadament.

Les taronges així com les mandarines són fruites molt riques en vitamina C (àcid ascòrbic) i en fibra.

Per tal de garantir la conservació de la vitamina C i especialment de la fibra, és convenient prioritzar el consum de la peça de taronja sencera, evitant que la ingesta sigui freqüent en forma de suc.

La combinació dels sabors de la taronja i la xocolata negra formen un bon "maridatge", és per això que sovint trobem aquesta combinació en diferents formats (xocolata negra amb taronja, bastonets de pell de taronja banyats de xocolata negra, pastis de xocolata amb taronja, etc.). Per tal de no incrementar gaire el valor energètic d'aquestes postres, la xocolata negra i les nous trinxades han de ser solament, un petit guarniment del plat.



DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES PROPOSTES CAP DE SETMANA



04
CREMA DE CARBASSA

CRESTES DE TONYINA AL FORN AMB BOCINETS DE PATATA

FRUITA/PA

I per a sopar: Arròs bullit / Botifarra amb xampinyons / Fruita

05
ARRÒS 3 DELÍCIES

POLLASTRE AL FORN AMB VERDURETES

FRUITA/PA

I per a sopar: Amanida / Salsitxes amb patates / logurt descremat

06
SOPA DE PEIX AMB PASTA

SALSITXES AMB PISTO

FRUITA/PA

I per sopar: Puré de verdures/ Verat a la francesa amb amanida / logurt descremat

07
ESTOFAT DE SEQUES

TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET

IOGURT/PA

I per a sopar: Espinacs a la crema/ Peix a la papillota / Fruita

08
MACARRONS A LA NAPOLITANA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA

FRUITA/PA

I per a sopar: Sopa / Peix amb carbassó/ logurt descremat

11
FIDEUS A LA CASSOLA AMB SOFREGIT

LLOM DE PORC AMB PASTANAGA

FRUITA/PA

I per a sopar: Sopa / Truita de carbassó/ Fruita

12
SOPA DE FIDEUS

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

FRUITA/PA

I per a sopar: Crema de verdures / Peix amb carbassó / logurt descremat

13
CIGRONS AMB ESPINACS

PEIX AL FORN AMB SALSA

FRUITA/PA

I per sopar: Tomàquet amb pastanaga rallada/ Truita de patates / Fruita

14
CREMA DE VERDURES AMB CROSTES DE PA

POLLASTRE AL FORN AMB XIPS

FRUITA/PA

I per a sopar: Espinacs amb pernil/ Peix a la planxa amb ceba/ logurt

15
PAELLA

TRUITA A LA FRANCESA I YORK AMB ENCIAM

IOGURT/PA

I per a sopar: Wok de verdures / Hamburguesa amb patates / Fruita

18
COLIFLOR AMB BEIXAMEL

PIZZA

FRUITA/PA

I per a sopar: Crema de verdures: / Hamburguesa de vedella / logurt descremat

19
PÈSOLS AMB PERNIL

CUIXES DE POLLASTRE AMB XIPS

FRUITA/PA

I per a sopar: Sopa de fideus / Peix al forn amb amanida/ logurt descremat

20
ARRÒS AMB TOMÀQUET

ESTOFAT PORC AMB VERDURETES

FRUITA/PA

I per a sopar: Crema de porro / Truita amb verdures/ Fruita

21
ESPAGUETIS CARBONARA

LLUÇ AL FORN AMB VERDURETES

IOGURT/PA

I per a sopar: Pasta amb tomàquet / Crestes de tonyina / Fruita

22
SOPA D'ESTRELLES

LLIBRETS AMB TOMÀQUET AMANIT

FRUITA/PA

I per a sopar: Sopa de fideus/ Peix a la planxa/ logurt descremat

25
TALLARINES AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA

FRUITA/PA

I per a sopar: Sopa / Truita de carbassó / Fruita

26
MONGETA AMB PATATA

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

FRUITA/PA

I per a sopar: Crema de Verdures / Llenguado al forn amb pebrot verd / logurt descremat

27
ESTOFAT DE LLENTIES

PEIX AMB PISTO

FRUITA/PA

I per sopar: Consomé de verdures/ Croquetes de pernil amb tomàquet amanit / Fruita

28
SOPA DE BROU

TRUITA DE CARBASSÓ

POSTRES ESPECIAL/PA

I per a sopar: Mongetes tendres al vapor amb patata / Peix al forn / Fruita

02
ARRÒS AMB BRÒQUIL
PEIX AL FORN
FRUITA

I per sopar: Crema de verdures / Truita a la Francesa / logurt

03
AMANIDA
PAELLA
PASTÍS

I per sopar: Amanida / Coquetes / Fruita

09
MINISTRA DE VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB PATATES GELATINA

I per sopar: Sopa/ hamburguesa de peix/ Fruita

10
SOPA JULIANA
CANELONS
POSTRA LÀCTIC

I per sopar: Bledes saltejades/ Peix amb carbassó / logurt

16
ALBERGÍNIA FARCIDA
PEIX AMB TOMÀQUET
FRUITA

I per sopar: Sopa / Pizza / logurt

17
MUSSAKA
SÈPIA AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

I per sopar: Puré de patata / Truita amb amanida / logurt

23
ESPINACS A LA CREMA
ORADA AL FORN AMB PATATA
FRUITA

I per sopar: Crema Carbassa / Truita amb pernil / logurt

24
AMANIDA
FIDEUÀ
FRUITA

I per sopar: Amanida / Pa amb pernil / logurt