

Els menús de la setmana.

En el món de la cuina hi ha dues tasques que esdevenen essencials, l'organització i la planificació, que van lligades i depenen l'una de l'altra.

- Organitzar les compres en funció dels àpats que s'han de preparar i de la planificació de les compres depenent dels mercats o dels proveïdors.
- Organitzar la feina per optimitzar el temps i que tot estigui a punt en el moment necessari.
- Planificar els menús tenint en compte els productes de temporada per a una millor rendibilitat de les despeses.

En una casa és el mateix, a petita escala, esclar. Així doncs, hem de tenir la mateixa cura: organitzar-nos, planificar i mirar d'estalviar en la compra. Gastem d'acord amb el que necessitem i no llencem ni una engruna.

Sovint recordava als companys que comprar un panet de més, no fer-lo servir i acabar llençant-lo, no té massa importància; ara bé, si això passa cada dia, al cap de l'any són molts panets i molts diners. Això és aplicable a qualsevol compra que fem i, a la cuina, si ho controlem podrem fer un bons estalvis.

Organitzar els menús de la setmana implica només dedicar una estona a pensar en els àpats de cada dia tenint en compte allò que més convé al nostre organisme, repartir convenientment els diferents tipus d'aliment al llarg de la setmana. D'aquesta manera obtindrem una alimentació saludable i equilibrada

A manera d'exemple:

Dia de la setmana	Dinar	Sopar
Dilluns	Sopa de peix. Lenties estofades amb verdures, pernil i xoriç. Fruita.	Amanida verda amb daus de poma i llavors. Truita de carxofes. Iogurt.
Dimarts	Bleda i patata saltades amb all tendre, pebre vermell i cúrcuma. Filets de pollastre, marinats amb herbes aromàtiques, a la planxa. Flam.	Pèsol i patata bullits. Peix blau al forn amb all i julivert. Amanida. Fruita
Dimecres	Escudella barrejada. Llom a la planxa amb ceba escalivada. Fruita	Carxofes a la planxa o al forn, o fetes en una sandvitxera. Croquetes de pernil. Poma al forn.
Dijous	Amanida variada amb alvocat i tonyina. Arròs a la cassola amb costella, sèpia i botifarra. Macedònia.	Sopa de menta. Filets de lluç a la planxa amb verduretes saltades. Formatge.

	Divendres	Verdura i patata bullides (espinacs, col, bleda). Estofat de mongetes de Santa Pau amb sobrassada i carbassa. Pinya.	Crema de porros. Hamburguesa amb ceba confitada i tomàquet. Iogurt.
	Dissabte	Espaguetis a la putanesca. Conill a la planxa amb all i oli. Rodanxes de taronja amb mel i canyella.	Musclos al vapor. Empanades de ceba, pebrot i tonyina. Mató amb mel.
	Diumenge	Calçots arrebossats; torrades amb mel i sobrassada i formatge calent; brandada de bacallà Mandonguilles de peix amb carxofes i pèsols. Coquetes de Santa Teresa o tortell de pasta de full i crema.	Amanida variada. Fruita i/o iogurt.