

# MENIÚ

## VA DE SOPESES!

### Dilluns

#### Dinar

- Amanida de brots verds amb germinat de soja, taronja, alvocat i nous
- Filet de porc ibèric amb melmelada de ceba\*

#### Sopar

- **Sopa de fideus ramen amb nap, algues i tofu seda**

#### Per esmorzar

- Coquetes de kamut amb crema d'ametlla, rodanxes de poma i canyella
- Beguda vegetal amb cafè de xicoira

### Dimarts

#### Dinar

- Saltat de cigrons i hortalisses amb crema de formatge\*
- Cloïsses a la marinera

#### Sopar

- **Sopa de brou i noodles d'arròs amb carbassa, xirivia i daus de tempeh**

### Consells!

- Una sopa pot ser una manera senzilla i deliciosa de satisfer totes les teves necessitats nutricionals a cullerades. Perquè siguin completes han d'incloure un brou base al qual podem afegir espècies + un hidrat de carboni en forma de pasta, tubercles o cereals + verdures i hortalisses + una font de proteïna, que pot ser vegetal (tofu, tempeh, llegums, etc.) o animal (carn, peix, ou o formatge).
- És molt recomanable tenir una base de brou sempre al rebost per estalviar-te temps. Així només hi has d'afegir els ingredients frescos. Busca brous preparats de manera natural, baixos en sodi i sense additius artificials ni potenciadors de gust com l'E-621 (glutamat monosòdic).
- Afegeix algues a les teves sopes! Són riques en iode, un mineral essencial per equilibrar la glàndula tiroide. A més, són molt remineralitzants i t'ajudaran a elevar el sistema immunitari i evitar refredats i gripes.



### Dimecres

#### Dinar

- Sopa minestrone de verdures i mongetes\*
- Marmitako de bonítol (estofat amb patates i tomàquet)

#### Sopar

- Carxofes al vapor amb vinagreta de mirin i miso blanc
- Moniato amb ou al forn

### Dijous

#### Dinar

- Macarrons de sègol amb salsa de tomàquet i olives
- Salsitxes de pollastre amb xucrut i maionesa amb mostassa

#### Sopar

- **Sopa de llenties vermelles, verdures i curri**
- Samosa hindú amb arròs basmati i

### Divendres

#### Dinar

- **Sopa de verdures amb civada i fajol**
- Lluç en salsa verda de wakame i julivert

#### Sopar

- Amanida d'espinaç amb tonyina, blat de moro dolç i germinats
- Pizza amb bròcoli i nous\*

#### A mig matí o per berenar:

- Cookies de kale i xocolata
- Batut verd de vegetals i fruites