

MENÚ

INDISPENSABLES DE NADAL

Dilluns (Nit de Nadal)

Dinar

- Amanida completa de búrgul i quinoa amb verdures i farigola

Sopar

- Crema de xampinyons amb beguda de soja*
- Llobarro al forn amb llavors*

Dimarts (Nadal)

Dinar

- Escudella de Nadal amb galets gegants
- Pollastre rostit amb prunes i pinyons*

Sopar

- Suc antiiox (pastanaga, pera, taronja, llimona i cúrcuma)
- Truita de col kale i ceba

Dimecres (Sant Esteve)

Dinar

- Aperitiu de paté de pastanagues amb gingebre i gomasio*
- Xai amb fonoll i patates amb romaní*

Sopar

- Sopa de miso amb wakame
- Seitan a la planxa amb verdures i menta

Dijous

Dinar

- Suc verd (espinacs, kale, llimona, poma, api i gingebre)
- Rotllets de primavera amb brots i germinats

Sopar

- Amanida de patata i salmó amb quefir de cabra
- Canelons de bolets*

Divendres

Dinar

- Sopa de remolatxa estil thai*
- Pollastre amb magrana*

Sopar

- Amanida completa de cigrons amb espinacs, alvocat i amaniment de llimona

Per esmorzar

- Crema d'arròs amb nabius i xips de coco
- Matcha latte (batut de llet amb te matcha)

Consells!

- Durant les festes nadalenques els plats es vesteixen de gala, però no cal que deixin de ser saludables. En aquest menú et proposem idees per celebrar les festivitats que combinem amb receptes lleugeres per compensar i equilibrar la dieta. Trobaràs les receptes al nostre web.
- Compte amb els aperitius! Dona protagonisme als vegetals i no et pesaran tant. Pots preparar uns deliciosos canapès amb patés de verdures, bolets i fruita seca o llavors i decorar amb fruites del bosc, dàtils, pipes o germinats de colors variats.
- I per postres no poden faltar els irresistibles dolços típics de Nadal, amb ingredients naturals, 100% ecològics i elaborats artesanalment amb superaliments i xarops. No et quedis amb els de sempre! Tasta el torró de coco, xia i ametlles o el de quinoa. Pots trobar bombons i pandolces vegans i també massapans, panettones i neules sense gluten. Gaudeix d'un Nadal saborós i saludable.

A mig matí o per berenar

- Panettone d'espelta
- Infusió de te vermell i fruites del bosc
- Fruita del temps

