

MENÚ

INDISPENSABLES DE NAVIDAD

Lunes (Nochebuena)

Comida

- Ensalada completa de bulgur y quinoa con verduras y tomillo

Cena

- Crema de champiñones con bebida de soja*
- Lubina al horno con semillas*

Martes (Navidad)

Comida

- Escudella de Navidad con galets gigantes
- Pollo asado con ciruelas y piñones*

Cena

- Zumo antiox (zanahoria, pera, naranja, limón y cúrcuma)
- Tortilla de col kale y cebolla

Miércoles (Sant Esteve)

Comida

- Aperitivo de paté de zanahorias con jengibre y gomasio*
- Cordero con hinojo y patatas al romero*

Cena

- Sopa de miso con wakame
- Seitán a la plancha con verduras y menta

Jueves

Comida

- Zumo verde (espinacas, kale, limón, manzana, apio y jengibre)
- Rollitos de primavera con brotes y germinados

Cena

- Ensalada de patata y salmón con quéfir de cabra*
- Canelones de setas*

Viernes

Comida

- Sopa de remolacha estilo thai*
- Pollo con granada*

Cena

- Ensalada completa de garbanzos con espinacas, aguacate y aliño de limón

¿Y para desayunar?

- Crema de arroz con arándanos y chips de coco
- Matcha latte (batido de leche con té matcha)

¡Consejos!

- Durante las fiestas navideñas los platos se visten de gala, pero no tienen por qué dejar de ser saludables. En este menú te proponemos ideas para celebrar las festividades que combinamos con recetas ligeras para compensar y equilibrar tu dieta. Encontrarás las recetas en nuestra web.
- ¡Ojo con los aperitivos! Da protagonismo a los vegetales y no te pesarán tanto. Puedes preparar unos deliciosos canapés con patés de verduras, setas y frutos secos o semillas y decorar con frutos del bosque, dátiles, pipas o germinados de colores variados.
- Y de postre no pueden faltar los irresistibles dulces típicos de Navidad, con ingredientes naturales, 100% ecológicos y elaborados artesanalmente con superalimentos y siropes. ¡No te quedes con los de siempre! Prueba el turrón de coco, chía y almendras o el de quinoa. Puedes encontrar bombones y pandolces veganos y también mazapanes, panettones y barquillos sin gluten. Vamos a disfrutar de unas Navidades sabrosas y saludables.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Panettone de espelta
- Infusión de té rojo y frutos del bosque
- Fruta del tiempo

