

MENÚ

Slow food 

Dilluns

Dinar

Fingers d'albergínia al forn.
Espaguetis de carbassó amb bolonyesa vegana.

Sopar

Arròs basmati amb bròcoli i espàrrecs.

Dimarts

Dinar

Amanida de maduixes amb sal d'herbes.
Sandvitx de carxofes i espinacs.

Sopar

Amanida de kale i fajol.
Pastís de mill i tonyina.

Dimecres

Dinar

Crema de llombarda i xirivia.
Hamburgueses de llenties amb salsa de kale.

Sopar

Noodles amb pollastre i verdures.

Dijous

Dinar

Crema de porro carbassó i bròcoli.
Canelons d'albergínia i tonyina.

Sopar

Mongetes i kale amb miso.

Divendres

Dinar

Amanida de favetes i pèsols amb sidra.
Pizza d'albergínia exprés.

Sopar

Crema de llenties vermelles.
Noodles d'arròs i mongetes.

Esmorzar

Smoothie de maduixes i anacards.
Cookies de kale i xocolata.

Berenar

Copa de musli amb xia, lli i maduixes.
Pans de pessic d'oli d'oliva i llimona .

Consells

L'slow food és un moviment que defensa el plaer de menjar i el dret a gaudir d'aliments bons, nets i justos.
Seleccionem els aliments de temporada de febrer per crear un menú equilibrat: albergínia, porro, espàrrecs, col i maduixes.
És important mantenir una hidratació correcta consumint aigua, aigua saboritzada amb fruites o espècies, infusions o begudes fermentades.

