

MENÚ

Take away 

Dilluns

Dinar

Amanida caprese vegana.
Pollastre arrebossat amb farina de cigrons i espècies.

Sopar

Cassola de bolets i verdures.
Remenat de tofu amb tomàquets cirerols.

Dimarts

Dinar

Fingers d'albergínia al forn.
Amanida cruixent de blat de moro i quinoa.

Sopar

Remenat de brècoli amb avocat.
Hamburgueses de llenties.

Dimecres

Dinar

Crema de xampinyons amb beguda de soja.
Entrepà vegetarià.

Sopar

Xips de polenta al forn.
Hummus de cigrons.

Dijous

Dinar

Coliflor en salsa de tomàquet gratinada.
Mandonguilles d'azukis.

Sopar

Crema de carbassa i pastanaga.
Trita de patates vegana.

Divendres

Dinar

Paté d'alvocat amb crudités.
Sandvitx amb ensaladilla.

Sopar

Crema de porro, carbassó i brècoli.
Hamburgueses de quinoa.

Esmorzar

Púding de xia i cacau amb fruites vermelles.
Brownie de cigrons.

Berenar

Granola casolana de civada i avellanes.
Batut ultranutritiu.

Consells

Menjar ràpid, sa i nutritiu? És clar que és possible! Et proposem preparacions delicioses i fàcils per fer a casa.
El menú take away és versàtil i permet aprofitar al màxim cada àpat; són receptes per emportar-se a la feina o a la universitat l'endemà.
Recorda mantenir-te hidratat i adaptar els plats als teus gustos individuals i el teu estil de vida.