

# MENÚ

Cardioprotector 

## Dilluns

### Dinar

Crema de llombarda i xirivia.  
Salmó marinat amb alvocat i arròs.

### Sopar

Coliflor gratinada en salsa de tomàquet.  
Crema de llenties vermelles.

## Dimarts

### Dinar

Paté de tomàquet sec i nous.  
Burgers de cigrons i porro.

### Sopar

Crema de carbassa i pastanaga.  
Llobarro al forn amb llavors.

## Dimecres

### Dinar

Crema d'api, nap i pastanaga amb romaní.  
Pasta integral amb salsa de taronja, formatge i nous.

### Sopar

Sopa de cuscús amb moniato.  
Timbal de salmó fumat amb chutney de mango.

## Dijous

### Dinar

Fingers d'albergínia al forn.  
Hummus de mongetes.

### Sopar

Xips de polenta al forn.  
Carbassa farcida de cigrons i espelta.

## Divendres

### Dinar

Crema de porro, carbassó i bròcoli.  
Hamburgueses de civada i azukis amb xampinyons.

### Sopar

Guisat de verdures d'arrel.  
Pizza amb base de coliflor.

## Esmorzar

Coffee banana bread.  
Porridge de flocs de civada.

## Berenar

Barretes de fruita seca.  
Crema dolça de moniato i poma.

## Consells

Cuina amb oli d'oliva verge extra i afegeix all a les preparacions per millorar l'activitat cardiovascular.  
Consumeix diàriament un grapat de fruita seca, a més de fruites i verdures en els àpats principals.  
A més de portar una alimentació saludable, acompanya-ho amb activitat física per potenciar l'efecte cardioprotector.

veritas