

# MENÚ

Reconfortant



## Dilluns

### Dinar

Crema de carbassa i pastanaga.  
Lenties amb carxofes.

### Sopar

Ceba tendra rostida amb green chutney.  
Remenat de tofu amb tomàquets cirerols.

## Dimarts

### Dinar

Guisat de verdures d'arrel.  
Fideus japonesos amb tempeh i verdures.

### Sopar

Crema de porro, carbassó i bròcoli.  
Llobarro al forn amb llavors.

## Dimecres

### Dinar

Crema de xampinyons amb beguda de soja.  
Sopa minestrone de verdures i mongetes.

### Sopar

Sopa de cuscús amb moniato i xiitakes.  
Pizza d'albergínia exprés.

## Dijous

### Dinar

Coliflor gratinada en salsa de tomàquet.  
Dhal amb verdures i arròs basmati.

### Sopar

Crema de carbassa i coco amb curri.  
Canelons d'albergínia i tonyina.

## Divendres

### Dinar

Crema de verdures amb fajol.  
Cuixes de pollastre farcides.

### Sopar

Cassola de bolets i verdures.  
Ous al plat.

## Esmorzar

Matcha latte.  
Bol de carbassa dolça i granola cruixent.

## Berenar

Cúrcuma latte amb rosquilles de poma.  
Pa de pessic de pastanaga.

## Consells

Amb el fred el cos necessita treballar més per mantenir la temperatura constant.  
En aquesta època de l'any és important incloure a la dieta llegums i verdures de temporada com la carbassa, els moniatos i les crucíferes.  
Acompanya'ls amb proteïnes de qualitat i corona les teves receptes amb espècies per donar aquest toc de confort corporal.