

MENÚ

Mediterrani 

Dilluns

Dinar

Crema verda d'estiu
Pollastre amb llimona
i patates

Sopar

Torrada de pa integral
Ous al forn amb
verdures i tomàquets
secs

Dimarts

Dinar

Pasta integral amb salsa
de taronja
Hamburgueses de
civada i azukis amb
xampinyons

Sopar

Xips de polenta
Veggie rolls amb salsa
de cacauet

Dimecres

Dinar

Gaspatxo de préssec i
alfàbrega
Llenties guisades amb
parmentier

Sopar

Mongetes tendres amb
formatge feta
Bacallà al forn amb
allonesa

Dijous

Dinar

Albergínia farcida amb
mill
Tofu arrebossat amb
gomasio

Sopar

Crema de piquillos i
albergínies
Ous al plat

Divendres

Dinar

Amanida caprese
vegana
Timbala de salmó amb
mango

Sopar

Tzatziki de coco amb
crudités
Pizza amb base de
coliflor

Esmorzar

Coquetes de nabius
Torrada integral amb crema d'azukis i cacau
Granola sense llavors amb iogurt
Batut cremós de maduixa

Entre hores

Pinya colada saludable
Gelat de fruites vermelles amb llet de coco
Barreta de fruita seca

veritas