

MENÚ

OMNÍVOR 

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Amanida grega Hamburgueses de cigrons i porro	Gaspatxo Pollastre al forn amb moniato i ceba	Espirals de lleties amb samfaina de verdures i llevat de cervesa	Escalivada Lluç en salsa verda amb arròs basmati	Amanida d'espínacs baby, tomàquets cirerols, cogombre, formatge feta i lleties	Espàrrecs verds a la planxa Hamburguesa de vedella amb patata al forn	Amanida verda Paella de marisc
SOPAR	Orada al forn amb carbassó, albergínia i patata	Remenat de bolets amb quinoa i pebrots	Crema de verdures amb quinoa i daus de tofu fumat	Gaspatxo Sandvitx de pa integral, pit de gall dindi a la planxa, enciam, tomàquet i maionesa	Amanida de pasta amb tonyina (brots, olives, pastanaga, ceba, pasta integral i tonyina)	Amanida verda amb blat de moro Seitan amb salsa d'ametlles amb una llesca de pa integral	Fingers d'albergínia Ou a la planxa amb patata tallada a rodanxes

ESMORZARS

Adult: cafè amb llet o beguda vegetal + bol de iogurt amb flocs de civada, xia i nous
Adult: torrada integral amb avocat i ou remenat
Nens: got de llet amb cacau pur + bol de iogurt amb flocs de blat de moro i nous
Nens: entrepà de pa integral amb tomàquet i pernil dolç

BERENARS

Fruita i fruita seca (menors de 3 anys: crema de fruita seca per evitar ennuegaments)
Minientrepà de pa integral amb tomàquet i formatge fresc

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.