

MENÚ

FESTIU

OMNÍVOR

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dissabte

Diumenge

DINAR

Amanida mesclum
amb poma, llavors
i vinagreta de fruites
vermelles

Burgers de cigrons
i porro*

Crema de carbassó
amb quinoa*

Conill amb llimona,
all i farigola

Gratinat de coliflor
en salsa de tomàquet*

Llenties amb carxofes*

Cassola de verdures
amb espelta*

Papillota de lluç

Crema d'espàrrecs
verds

Pollastre farcit amb
patates al forn

Amanida de brots,
lletia vermella,
formatge feta, taronja
i magrana

Bastons de verdures
amb paté d'albergínia

Rodó de vedella
en salsa de prunes

SOPAR

Bacallà gratinat
amb patates, tomàquet,
ceba i allioli

Còctel
de llagostins

Minestra de verdures
amb ou dur

Sopa de miso
amb tofu i verdures*

Rotllets de carbassó
amb salmó fumat
i formatge amb guarnició
d'arròs basmati

Daus de moniato,
carbassó i albergínia
amb ous al forn

Escudella completa
(pasta tipus galet,
verdures i carn
de vedella i porc)

Crema de carbassa
i coco amb curri*
i crostonets

Salmó amb taronja

*Receptes web

ESMORZARS

Pannacotta* i xocolata casolana (llet amb cacau pur)
Pa de motlle de sègol amb moniato, kale i alvocat*
Torrades franceses amb fruita i canyella
Torrades amb figues, formatge brie i mel

BERENARS

Cúrcuma latte amb rosquilles de poma*
Granola sense cereals* amb iogurt grec
Castanyes torrades
Fruita de temporada amb fruita seca

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.