

MENÚ

PER ENFORTIR EL SISTEMA IMMUNE

OMNÍVOR

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
DINAR	Fideus japonesos amb tempeh i verdures	Ous al forn amb verdures i tomàquets secs	Crema de llenties amb ou dur	Cuixes de pollastre farcides amb guarnició de bròcoli i coliflor	Costelles de vedella amb salsa de castanyes i puré de moniato
SOPAR	Daurada en sopa de miso	Kimchi de verdures amb gambes saltades	Truita de verdures amb arròs basmati	Amanida de patata i salmó i tzatziki de quefir de cabra	Wraps de tempeh i verdures

ESMORZARS

Te matxa latte + torrada integral amb mató i mel
Cafè amb llet + moniato rostit amb iogurt i canyella
Cacau amb espècies txai + quefir amb fruites vermelles i llavors de lli molt

BERENARS

Fruita de temporada + infusió d'equinàcia
Quefir amb nous + infusió de gingebre i llimona
Castanyes torrades + infusió de fruites vermelles

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.