

MENÚ

PER A ESPORTISTES

CELÍACS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Crema de carbassa i pastanaga* Arròs basmati amb pollastre marinat a la planxa	Amanida de brots i pastanaga Espaguetis sense gluten amb tonyina i salsa casolana de tomàquet	Llenties guisades amb arròs i verdures	Vichyssoise amb patata blanca i pomesà* Lluç guisat amb patates i verdures	Pasta de lleties amb espinacs i dàtils* Pollastre sense pell al forn	Quinoa amb verdures Filet de porc ibèric amb melmelada de ceba*	Amanida verda Carbassa farcida de cigrons i quinoa*
SOPARS	Llenties amb cuscús de fajol i verdures*	Carbassó i albergínia a la planxa Truita de patata bullida	Carxofes i patates al forn Sípia a la planxa amb all i julivert	Guisat de verdures d'arrel* Tofu marinat a la planxa	Sopa de fideus Ous al forn amb verdures i tomàquets secs*	Crema de lleties vermelles* Ous a la planxa amb xampinyons	Amanida de tomàquet Llobarro amb patates al forn

*Receptes web

ESMORZARS

- Suc natural de taronja + porridge de beguda d'arròs amb flocs de civada sense gluten, panses i poma
 - Cafè amb llet + coquetes d'arròs amb formatge fresc i codonyat
- Te matxa amb beguda de coco + iogurt amb cereals de blat de moro i melmelada

BERENARS

- Compota de poma i pera + quinoa inflada
- Batut de beguda d'arròs, plàtan madur, flocs de civada sense gluten i nous
 - Fruita de temporada + arròs amb llet

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.