

MENÚ

PER A DORMIR BÉ

OMNÍVOR

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Amanida de llenties i xiitake assaonada amb miso*	Papillota de verdures Salmó amb salsa tàrtara i arròs integral*	Amanida de brots, tomàquets cirerols, alvocat, formatge fresc i cigrons	Estofat de soja verda amb verdures	Amanida de pasta integral amb ou dur i poma	Patates amb pell i salsa de iogurt i cogombrets* Cuixa de pollastre i carxofes al forn	Amanida verda Quesadilla de vedella i arròs*
SOPAR	Sopa de verdures amb flocs de civada Orada a la sal amb tomàquet rostit	Col i patata Ous remenats amb xampinyons	Puré de patata Conill amb samfaina de verdures i llavors de carbassa i sèsam	Puré de porro i carbassó amb ou picat i germinat de pèsols	Quinoa amb carbassó, albergínia, gambetes i ametlles laminades amb salsa de soja	Saltat de bolets Burgers de carbassó i porro*	Bacallà guisat amb pastanaga i pèsols Pa integral

*Receptes web

ESMORZARS

- Llet amb granola casolana de civada i avellanes*
- Entrepà de pa integral d'espelta amb rodanxes de tomàquet, olives i tonyina
- Torrada de pa de sègol amb pernil serrà i alvocat

BERENARS

- Smoothie de maduixes i anacards*
- Natilles de cireres*
- Fruita de temporada i fruita seca

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.