

MENÚ

ANTIINFLAMMATORI

OMNÍVOR

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Amanida amb espirals integrals, alvocat i bonítol del nord	*Llenties guisades amb verdures i parmentier de patata	Espinacs saltats amb panses i fajol Pollastre marinat amb gíngebre, llimona i salsa de soja	Amanida de mongetes vermelles, pebrots, tomàquet, carbassó, formatge fresc de cabra i nous	Escalivada amb llavors de sèsam Corbina al forn amb patates	Samfaina de verdures amb quinoa, ous al plat i anacards picats	Arròs integral amb cúrcuma i verdures Cloïsses a la marinera
SOPAR	Saltat d'espàrrecs, pastanaga, coliflor, favetes i ou escalfat	Sopa de verdures amb fideus integrals *Canelons d'albergínia i tonyina	*Fideus japonesos amb tempeh i verdures	Bròcoli al vapor amb llavors de carbassa Truita d'alls tendres	Amanida de tomàquet i alfàbrega Conill amb allada amb moniato al forn	Wok de verdures de temporada *Makis de salmó i alvocat	Crema de pèsols amb anacards picats *Remenat de tofu amb tomàquet cirerols

*Receptes web

ESMORZARS

- Pa de gra Veritas amb paté d'alvocat* i llavors de sèsam
- Carbassa rostida amb iogurt, nabius, canyella i gíngebre
- Truita francesa amb salmó fumat i fruita de temporada

BERENARS

- Púding de xia* amb taronja i ametlles laminades
- Infusió de gíngebre i llimona amb còctel de fruita seca
- Postres de coco amb maduixes i gerds amb nibs de cacau

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.