

MENÚ

D'ESTIU

OMNÍVOR

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Amanida completa de pebrots, tomàquet, ceba, cigrons i ou dur	Wok de carbassó, porro, tomàquets, quinoa, pollastre, curri i comí	Salmó a la papillota de verdures amb arròs basmati	Amanida de tomàquet Broqueta de tofu amb salsa de miso*	Amanida de canonges, cogombre, tomàquet, arròs integral i llagostins cuits	Amanida de cabdells, pebrot escalivat, llenties, olives i llavors de sèsam	Rigatoni amb saltat de tomàquets cirerols, espinacs, xampinyons i pollastre
SOPAR	Mongetes tendres amb patata Llenguado a la planxa amb all i julivert	Torrada de pa integral Remenat de bolets i ceba tendra	Gaspatxo de cireres* Hummus amb bastons de pebrot vermell i carbassó*	Escalivada Lluç amb patates al forn	Amanida tèbia d'ou dur, remolatxa, tomàquet i ceba sofregida	Amanida de canonges i ruca Canelons d'albergínia i tonyina	Amanida caprese Truita de patata

*Receptes web

ESMORZARS

- Cafè amb llet + entrepà integral d'enciam, tomàquet i formatge fresc
 - Infusió freda + iogurt amb flocs de civada, fruita seca i nectarina
- Cafè amb llet + torrada de pa de llavors amb crema d'ametlles, plàtan i canyella

BERENARS

- Mousse de garrofes i maduixes*
 - Gelat de préssec*
- Macedònia de síndria i meló

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.