

# MENIÚ

## AMANIDES FRESQUES AMB UN TOC ORIGINAL

### Dilluns

#### Dinar

- Amanida de búrgul i vegetals amb pesto d'alfabrega, pinyons i espirulina
- Broqueta de tofu i hortalisses (xampinyó, pebrot, tomàquet, carbassó)

#### Sopar

- Amanida cruixent de blat de moro i quinoa\*

### Dimarts

#### Dinar

- Amanida de lleties, pastanaga i ruca amb vinagreta de miso blanc, llimona, oli de sèsam i atzavara
- Cuixa de pollastre ofegada amb suc de poma, kuzu i canyella

#### Sopar

- Amanida de vegetals, xampinyons i daus de tempeh amb vinagreta de shoyu, suc de taronja i melassa d'arròs

### Dimecres

#### Dinar

- Amanida de mongetes amb pesto de préssec i remolatxa\*
- Sardinetes a la brasa amb all i julivert

#### Sopar

- Amanida d'albergínia rostida cruixent, amb formatge, llavors i vinagreta de llimona, mostassa i mel
- Alvocats farcits de quinoa i gambetes amb coriandre

### Dijous

#### Dinar

- Tarator búlgar: sopa freda de cogombre amb iogurt grec, nous, all i anet
- Esqueixada de bacallà amb tomàquet, pebrots, olives negres i tàperes

#### Sopar

- Amanida de wakame, pesto i germinats\*
- Hamburguesa vegetal amb xips de kale

### Divendres

#### Dinar

- Gaspatxo amb crostonets de xips de cigró
- Amanida completa de quinoa, i pollastre rostit, amb lleties, panses i llavors

#### Sopar

- Barquetes d'enciam farcides de mousse d'espínacs i salmó vermell fumat
- Pizza d'albergínia amb formatge de cabra i mel

#### Per esmorzar:

- Parfait de xia amb beguda d'arròs, trossets de fruita i nous
- Cassoleta integral de nabius
- Cafè o infusió

#### Consells!

- Tip batch cooking: bull la quinoa i el búrgul, prepara l'albergínia rostida, ofega els vegetals, prepara el pesto, rosteix les tires de pollastre i conserva-ho tot a la nevera.
- En plena temporada d'estiu les amanides són el plat perfecte que podem menjar pràcticament cada dia perquè permeten infinitat de combinacions (de cereals integrals, llegum, pasta, vegetals, carn, peix, proteïna vegetal, etc.)
- Si el que busques és que l'amanida sigui un plat únic i complet, aquesta ha de portar tots els nutrients: proteïnes, greixos i carbohidrats, que et donaran energia i et saciaran, a més de vitamines i minerals com els que proporcionen les verdures i les fruites.
- Les vinagretes i les salses, que siguin saboroses però saludables i lleugeres: utilitza oli verge extra, fruita seca, llavors i alvocat, que t'aportin greixos saludables, i barreja-ho amb tahina, llimona, vinagre o suc de poma, mostassa, miso blanc, melasses o xarops i totes les herbes i espècies que se t'acudeixin.

#### A mig matí o per berenar:

- Fruita de temporada
- Pa de pessic d'espelta i coco
- Orxata de xufra

