

MENÚ

FAMILIAR I FESTIU

Dilluns

Dinar

- Amanida de cabdells amb llombarda i tonyina
- Pizza d'espelta amb tomàquet cirerol i pebrot*

Sopar

- Crema de marisc amb encenalls d'ibèric
- Canelons de carn amb beixamel

Dimarts

Dinar

- Nyoquis de carbassa, pesto i tomàquet*
- Capó de Nadal farcit de fruita seca i composta de poma

Sopar

- Sopa de pastanaga i comí
- Truita de ceba i kale

Dimecres

Dinar

- Minestra de verdures amb gomasio
- Croquetes vegetals de mill

Sopar

- Amanida nadalenca d'escarola, gambetes, pinya, formatge, nous i magrana
- Quiche de salmó amb salsa rosa

Dijous

Dinar

- Escudella de Nadal amb galets
- Magret d'ànec al forn amb raïm i melmelada de figues

Sopar

- Amanida de kale, quinoa i azukis (Fastgood)*

Divendres

Dinar

- Lliquat de kale, nap, pastanaga, poma, llimona, cúrcuma i gingebre

- Tofu amb samfaina i arròs integral

Sopar

- Rotllets d'albergínia farcits d'humus i pera
- Dorada a la sal

I per esmorzar?

- Suc de kiwi amb gingebre
- Coquetes de civada amb crema de cacau, coco i avellanes
- Cafè de cereals

Consells!

- En aquest menú cada dia et proposem un àpat "de gala" perquè celebri les festes nadalenques. La resta dels àpats formen part d'un menú equilibrat.
- Els plats de Nadal poden ser festius, però també lleugers! Per aconseguir-ho prescindeix de les salses industrials, escull plats principals a base de peix i carn magra (pollastre de pagès, capó, pularda, etc.) i modera't amb la ingesta de dolços, embotits i alcohol.
- Posa imaginació en els aperitius, i dona protagonisme als vegetals. Pots preparar uns canapès de guacamole, barquetes d'endívies farcides de brandada de bacallà o verduretes amb dàtil embolicades en alga nori.
- I per postres, no t'oblidis dels dolços típics nadalencs: torró, neules, massapans, amb ingredients naturals i 100% ecològics. Gaudeix d'un Nadal saborós i saludable!

I a mig matí o per berenar?

- Panettone de Nadal
- Infusió de rooibos amb gingebre
- Fruita del temps

