

MENÚ

MEDITERRANI

Dilluns

Dinar

- Gaspaxo amb topping de germinats
- Macarrons a la bolonyesa amb alfàbrega fresca

Sopar

- Amanida de lleties Lida Pira*
- Truita d'espínacs

Dimarts

Dinar

- Amanida mesclum amb formatge feta, panses i pinyons
- Calamarsons saltats amb ceba

Sopar

- Lasanya de polenta amb verduretes i tonyina

Dimecres

Dinar

- Amanida de cigrons amb pebrot, ceba, ou dur i anxoves
- Broquetes de pollastre i hortalisses amb salsa romesco

Sopar

- Crema de xampinyons*
- Provolone amb tomàquet al forn

Dijous

Dinar

- Amanida d'espírels amb tomàquet, parmesà, olives negres i orenga
- Peixet fregit a l'andalusa (amb farina de cigrons)

Sopar

- Albergínies rostides i farcides amb verdures i pernil

Divendres

Dinar

- Crema freda de porros i anacards
- Arròs caldós amb conill i verdures

Sopar

- Pizza d'espelta amb cirerols i pebrot*

I per esmorzar?

- Fruita de temporada
- Pa de llavors amb oli d'oliva, tomàquet i orenga
- Beguda d'ametlles amb cafè d'espelta

Consell!

- La dieta mediterrània es caracteritza per un alt consum de vegetals, cereals, peix, llegums i oli d'oliva com a greix principal. També inclou el consum regular de vi en quantitats moderades i el consum ocasional de carn i lactis, com el formatge o els fermentats.
- Inclou un grapat de fruita seca al natural en la dieta diària, no només és cardiosaludable sinó que a més prevé el sobrepès i l'obesitat.

I a mig matí o per berenar?

- Mix de fruita seca al natural o pa de panses amb tahina
- Iogurt grec amb mel
- Infusió de farigola

