

MENÚ

MAR I MUNTANYA

Dilluns

Dinar

- Gaspaxo
- Crestes de brècoli

Sopar

- Algues en tempura
- Truita de patates sense ou (amb farina de cigró)

Dimarts

Dinar

- Sandvitx d'hamburguesa vegetal amb verdures i mango*

Sopar

- Risotto de quinoa amb crema d'ametlles
- Pebrots del piquillo farcits de brandada de bacallà

Dimecres

Dinar

- Amanida d'arròs amb pèsols i seitán arrebossat

Sopar

- Ous al niu amb tonyina i tofunesa

Dijous

Dinar

- Batut d'api, cogombre, llimona, poma i gingebre
- Croquetes de mill amb tàperes*

Sopar

- Alvocats farcits de gambetes i pinya
- Cloïsses a la marinera

Divendres

Dinar

- Amanida de patates, ceba, cogombrets, tomàquet, olives i gall dindi de pagès

Sopar

- Crema de carbassó i alfàbrega amb miso blanc
- Rotllets de primavera

I per esmorzar?

- Coquetes de civada amb mermelada i crema de cacau
- Te de fruites del bosc

Consells!

- Per començar, un aperitiu saludable a base de xips vegetals, snacks de fruites, fruita seca, envinagrats, patés vegetals, hummus, etc.
- Prepara els teus menús de pícnic i entrepans sense salses de crema, nata o maionesa fresca (amb ou) per evitar el risc de contaminació alimentària.
- La fruita tallada són les millors postres per emportar-se. Un truc? Es conservarà fresca més temps si la fiques en un tupper i aquest en un altre de més gran amb gel al voltant.

I a mig matí o per berenar?

- Barretes de musli
- Fruita del temps
- Postres d'agar-agar de coco o fruites del bosc

