

MENÚ

TEMPORADA D'ESTIU

Dilluns

Dinar

- Amanida de cogombre amb iogurt condimentada amb comí i coriandre
- Costelles de xai a la graella amb pebrot rostit

Sopar

- Lasanya fresca de tonyina i verdures variades

Dimarts

Dinar

- Amanida de quinoa, meló i alvocat amb coco i anacards
- Mandonguilles de tofu i seitan en salsa

Sopar

- Cabdells d'enciam amb anxoves i vinagreta de mostassa
- Pop a la gallega

Dimecres

Dinar

- Amanida de llenties verdes amb germinats i llavors
- Melanzane alla parmigiana*

Sopar

- Truita de samfaina amb arròs basmati

Dijous

Dinar

- Batut d'api, cogombre, llimona, poma i menta
- Timbal de carbassó i pollastre a la brasa

Sopar

- Ensalada russa amb xips de blat de moro
- Daus de salmó marinat amb salsa de soja i sèsam

Divendres

Dinar

- Empedrat de bacallà, mongetes i verdures

Sopar

- Gaspaxo de cireres amb formatge ricotta
- Crackers d'espelta i sèsam amb paté de sardines*

I per esmorzar?

- Flocs 4 cereals amb fruita i iogurt
- Beguda d'arròs amb cafè soluble o infusió

Consells!

- Inclou enciam a les amanides estivals: aporta minerals, àcid fòlic i vitamines C i A. A més, la tija conté làtex blanc, amb efecte relaxant.
- Hidrata't bé, beu tes i infusions fresques, no fredes! El te de sàlvia és un remei excel·lent per controlar l'excés de sudoració.
- Les verdures i fruites de temporada com el cogombre i el meló aporten vitalitat i frescor a la dieta. Aprofita'n l'efecte diürètic i depuratiu, la teva pell ho notarà!

I a mig matí o per berenar?

- Boletes de pastanaga*
- Suc de raïm negre

