

Menú Setmanal



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Desdejuní	- Quefir amb bresquilla i cereals - Tostas de pan integral, aceite de oliva virgen extra, tomate y aguacate.	- Pa integral amb mel - Galletes d'avena	- Pa amb brull i melmelada sense sucre - Llet amb cereals integrals	- Formatge fresc - Torrada integral amb mantega i melmelada	- Bresquilla - Iogurt sense lactosa amb musli casolà	- Pinya - Iogurt amb musli	- Suc de meló d'Alger i pinya - Iogurt desnatat amb musli casolà
Dinar	- Ensalada amb salsa de iogurt - Pésols saltats - Púding de maduixa amb salsa de kiwi	- Hummus de carabasseta, tomaques, anous de macadàmia i olives - Rap amb vinagre, ametles i avellanes - Bresquilles amb iogurt i vinagre de mòdena	- Ensalada tèbia de tofu - Dorada a la sal amb espàrrecs silvestres - Compota de mangos i nabius amb crosta	- Crema freda de llentilles - Broquetes de tomates de cirera - Fígues al forn amb fruites del bosc	- Penques de blanda amb salsa rossa - Dorada a la sal - Púding de pa	- Coca d'olives, tomaca i ceba - Ensalada temperada de carabasseta i bajoques - Pinya	- Pésols amb pernil serrà i coriandre - Tallarins amb bolets i sèsam - Macedonia de fruites
Sopar	- Ensalada de salmó fumat, alvocat i llima verde - Verdures farcides amb salsa d'anous - Maduixes amb suc de taronja natural	- Crepes de puré de creïlla - Ensalada de carabasseta - Fígues al forn amb fruites del bosc	- Crema freda d'api amb taronja - Saltat de bròquil, carabassa i tofu - Macedonia de fruites	- Ensalada de carabasseta - Ratatouille - Caqui	- Torrades de verdures rostides i formatge mozzarella - Ensalada de llombarda - Kiwi	- Cigales amb allada i herbes - Tempura de verdures (sense gluten) - Bunyols de maduixes	- Broquetes de llagostins amb salsa de tomaca - Pésols saltats - Iogurt amb fruita