

Menú Setmanal



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
Desdejuní	- Tostadas de aguacate y huevo especiado (para 2 personas) - Beguda de maduixa i meló d'Alger	- Plàtan - Compota de poma	- Llet desnatada amb cereals - Iogurt amb musli casolà sense gluten	- Iogurt amb musli - Pa integral amb brull i melmelada	- Biscota multicereals amb melmelada de prunes - Galletes integrals	- Pa amb oli i pernil salat - Suc de pinya
Dinar	- Broquetes de tomates de cirera - Arròs integral al forn amb verdures i panses (sense sal) - Bunyols especiats de creïlla dolça i plàtan	- Crepes de puré de creïlla - Bajoques amb salsa d'ametles i copinyes - Pastís d'anous, carlota i taronja	- Cigrons amb samfaina - Espeto de sardines - Gelat de te	- Pésols amb menta - Gratinat de tofu amb creïlla i albergina - Poma	- Base de pizza coliflor - Hamburguesa - Pastís de llima i llavors de rosella	- Caldo de pollo con verduras - Arròs amb carxofes - Iogurt amb fruita
Sopar	- Ensalada d'alfals, pomelo i raïm - Berenjenas rellenas de pavo - Bescuits de taronja i xocolata	- Pa de pita amb paté d'albergina - TRUCO. Almendras saludables y fáciles de digerir - Peres en almívar infusionadas amb canella	- Rulitos jamón york y queso - Mandonguilles de xampinyons - Pastissets de carlota sense gluten	- Verdures farcides d'arròs integral amb salsa de nous - Espàrrecs amb ametles - Crema de cacao light	- Crema de iogurt i cogombre - Pésols amb menta - Melò amb menta i iogurt	- Llavors de carabassa torrades - Ensalada de carabasseta - Carabassa glassejada.