

Menú Setmanal



	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Desdejuni	- Tostadas de aguacate y huevo especiado (para 2 personas) - Batut de plàtan i iogurt desnatat	- Bizcocho de coco sin harina - Pa de plàtan amb brull	- Batut reanimador de prunes, taronges i gerdas - Pa integral amb margarina i mermelada	- Rosquilletes diferents - Biscota amb oli
Dinar	- Piña colada - Tallarines integrals al pesto - Fígues amb salsa de móres roges	- Pollo asado - Llom de salmó amb espinacs i anet - Flammeri amb nabius	- Cards a l'aragonesa - Pastís de carn i espinacs al pesto - Corona de fruites roges amb menta i gelea d'hibisc	- Ensalada de salmón ahumado y aguacate - Fettuccine amb salmó fumat - Arròs amb llet amb compota de cítrics i menta
Berenar	- Galletes Maria - Merienda kéfir con arándanos y cereales integrales	- Pa integral amb margarina i mermelada - Pa integral amb pernil de titot	- Iogurt sense lactosa - Pera	- Magdalenes de formatge i maduixa - Sandvitx amb paté de tonyina
Sopar	- Tortilla de gulas - Samfaina - Galletas de jengibre	- "Wraps" de Lechuga con Atún, Aguacate y Aderezo Cremoso de Lima. - Guisat de verdures - Taronja	- Vieires amb suc de fesols negres - Verdures farcides amb salsa d'anous - Iogurt amb fruita	- Carpaccio de fumats amb formatge Idiazábal - Llavors de carabassa torrades - Esponjós de xocolata