

Menú Setmanal



	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Desdejuni	- Lentejas con verduras - Salsa de albóndigas de carne con patatas	- Barreta de cereals integrals - Entrepà integral de xocolate	- Sandvitx integral amb paté de tonyina - Beguda de maduixa i meló d'Alger	- Pa integral amb formatge fresc - Biscota multicereals amb melmelada de prunes
Dinar	- Sopa de creïlla, poma i ruca - Llobarro amb espàrrecs - Sorbet de meló d'Alger amb cava	- Falafel tradicional - Pa de llavors amb formatge de cabra i vegetals - Pastís d'anous, carlota i taronja	- Ensalada japonesa d'algues amb cogombre - Tonyina amb bolets i fesols - Pera	- Bolets farcits - Hamburgueses d'espínacs i brull - Gelatina amb trossos de pera
Berenar	- Pa de cereals amb tofu i rodanxes de tomata - Suc de pomelo	- Biscotes amb brull i melmelada - Coquetes d'arròs amb pit de titot	- Llet de soja amb cereals - Suc de pinya	- Pa integral amb rodanxes de tomata i pernil salat - Iogurt desnatat amb musli casolà
Sopar	- Broquetes de tomates de cirera - Tempura de verdures (sense gluten) - Pastís de xocolate	- Llagostins amb tomaca - Espàrrecs amb ametles - Meló amb menta i iogurt	- Albergines en conserva - Verdures a la planxa - Macedònia de fruites	- Formatge de cabra al forn amb herbes aromàtiques - Pésols amb menta - Pinya caramel·litzada