

Menú Setmanal



	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Desdejuni	- Pa de plàtan amb brull - logurt amb musli i trossets d'albercoc	- Batut de plàtan i kiwi - Biscotes amb melmelada	- Te - Batut de plàtan i kiwi	- Entrepà integral de formatge - Mandarina
Dinar	- Albergina torrada amb crema de cireres - Bròquil a la planxa amb vinagreta de cacauets - Raïm	- Torrades de brull i anxoves - Sèpia marinada en coriandre - Caqui	- Col llombarda i poma - Pizza amb pernil, pera i gorgonzola - Pinya caramel·litzada	- Sopa crema d'espínacs - Escalopines de titot amb fruites - Suc de fruita natural
Berenar	- Pa integral amb rodanxes de tomata i pernil salat - logurt desnatat	- Sandvitx integral amb paté de tonyina - Pomelo	- Coquetes d'arròs integral amb pernil de titot - Biscotes amb melmelada	- Poma - Pa amb rodanxes de tomaca i pernil salat
Sopar	- Carpaccio de salmó - Bròquil a la planxa amb vinagreta de cacauets - Arròs amb llet amb compota de cítrics i menta	- Tempura de verdures (sense gluten) - Llavors de carabassa torrades - Maduixes amb suc de taronja natural	- Verdures amb vi i cobertura de creïlla - Carxofes i tomaques - Ensalada de fruites tropicals	- Hummus de carabasseta i macadàmia - Ensalada de llombarda - Gelatina amb trossos de pera