

Menú mensual

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

ESMORZAR

Beguda: Cafè amb llet o beguda vegetal / Te o Infusions / Llet o beguda vegetal amb cacau
Opció salat Entrepà o torrades amb pa integral: Tonyina amb pebrots del piquillo i olives / Formatge amb hummus-guacamole / Pernil amb enciam
 Poma i crema de cacauet / Formatge tipo Filadèlfia/hummus amb pebrots del piquillo / Alvocat i formatge fresc/hummus
Opció dolç Bol de cereals integrals-Musli amb iogurt natural amb: Fruita seca (avellanes, nous, ametlles, etc) / Fruita (poma, taronja, fruites vermelles, etc) / Xocolata 95%

MIGMATÍ

Cafè/infusió + Entrepà petit / Peça de fruita + fruita seca / Iogurt natural + fruita seca + peça de xocolata 95%

DINAR

Amanida de tomàquet
 Arròs saltejat amb
 espàrrecs, ceba,
 pollastre i soja
 (V: soja texturitzada)
 Fruita

Amanida verda
 Estofat de mongetes
 amb carbassa
 Fruita

Amanida d'enciam
 amb pebrot vermell
 Lluc a la papillota amb
 patates al microones
 (V: tofu marinat)
 Fruita

Amanida d'espínacs,
 pebrot, poma,
 pastanaga i cigrons
 Fruita

Amanida verda
 Pasta bolonyesa
 (V: soja texturitzada)
 Fruita

Amanida de tomàquet
 Estofat de llenties
 Fruita

Aperitiu
 Paella
 (V: arròs amb verdures
 i favetes)
 Fruita

BERENAR

Cafè/infusió + Entrepà petit / Peça de fruita + fruita seca / Iogurt natural + fruita seca + peça de xocolata 95%

SOPAR

Crema de porro
 Peix blau a la papillota
 amb carbassó a la
 planxa
 (V: tofu marinat)
 Fruita

Sopa amb pasta
 (V: cigrons a la sopa)
 Truita francesa amb
 amanida
 Fruita

Crema de verdures
 amb crostons
 Llom de porc
 a la planxa
 (V: seitán)
 Fruita

Mongetes verdes
 amb patata i ou dur
 (V: canviar l'ou per
 pèsols)
 Fruita

Bròquil saltejat amb
 ceba i all
 Peix blau a la papillota
 (V: tofu marinat)
 Fruita

Carxofes al microones
 Truita francesa amb
 formatge
 (V: seitán)
 Fruita

Amanida amb tonyina
 Sopa amb pasta
 (V: cigrons a la sopa)
 Fruita