

MENÚ DEL 19 AL 25 DE SETEMBRE

Dilluns



ESMORZAR

Torrada amb formatge i uns tomàquets cherry amanits amb oli d'oliva i orenga i un cafè o cafè amb llet/beguda vegetal (soja, civada, arròs)



MIG MATÍ

Fruita de temporada i un grapat de fruita seca



DINAR

- Amanida de cuscús, tomàquet i tofu amb una salsa de fruita seca
- Un iogurt natural amb trossets de fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



BERENAR

Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca



SOPAR

- Coliflor amb patata
- Cuixetes de pollastre guisades amb una salsa de fruita seca (cacauets, ametlles)
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)

Dimarts



ESMORZAR

Un bol de llet/beguda vegetal (soja, civada, arròs) o iogurt amb granola i una fruita a trossets (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



MIG MATÍ

Un iogurt amb fruita seca o granola



DINAR

- Amanida de cigrons, pastanaga, olives i trossets de pera
- Hamburguesa de pollastre acompanyat d'un tomàquet amanit
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



BERENAR

Un iogurt/iogurt de soja amb fruita deshidratada



SOPAR

- Patata, carbassó i pastanaga bullida
- Truita d'espínacs acompanyada d'un tomàquet amanit
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)

Dimecres



ESMORZAR

Una o dues llesques de pa amb tomàquet amb oli amb tomàquet amb oli d'oliva verge i un cafè o cafè amb llet/beguda vegetal (soja, civada, arròs) o un iogurt



MIG MATÍ

Fruita de temporada i un grapat de fruita seca



DINAR

- Amanida d'espínacs amb pinyons, blat de moro i tomàquets cherry i tonyina
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



BERENAR

Un iogurt natural o de soja amb un grapat de granola



SOPAR

- Amanida de llenties i arròs integral amb trossets de pastanaga, tomàquet i nous
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)

Dijous



ESMORZAR

Un bol de llet/beguda vegetal (soja, civada, arròs) o iogurt amb granola i una fruita a trossets (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



MIG MATÍ

Un entrepà de pernil amb tomàquet



DINAR

- Sopa de meló amb menta
- Una hamburguesa de cigrons, pastanaga i ceba
- Un iogurt natural amb trossets de fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



BERENAR

Un iogurt/iogurt de soja amb fruita deshidratada



SOPAR

- Crema de verdures
- Truita de ceba amb patata i acompanyada d'una amanida de tomàquet
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)

Divendres



ESMORZAR

Una o dues llesques de pa amb tomàquet amb oli d'oliva verge i un cafè o cafè amb llet/beguda vegetal (soja, civada, arròs) o un iogurt



MIG MATÍ

Fruita de temporada i un grapat de fruita seca



DINAR

- Pollastre al curri amb arròs integral i un bol de pastanaga amanida
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



BERENAR

Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca



SOPAR

- Amanida de mongetes seques, ruca, tomàquets cherry, fruita seca i pastanaga
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)

Dissabte



ESMORZAR

Un bol de llet/beguda vegetal (soja, civada, arròs) o iogurt amb granola i una fruita a trossets (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



MIG MATÍ

Un entrepà de formatge amb tomàquet



DINAR

- Empedrat: cigrons, ceba i tomàquet tallat a trossets, olives i dos ous durs i pebrot vermell
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



BERENAR

Un iogurt/iogurt de soja amb un grapat de granola



SOPAR

- Gaspaxo amb crostons de pa
- Hamburguesa de pollastre
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)

Diumenge



ESMORZAR

Torrada amb hummus i uns tomàquets cherry amanits amb oli d'oliva i orenga i un cafè o cafè amb llet/beguda vegetal (soja, civada, arròs) o un iogurt



MIG MATÍ

Fruita de temporada i un grapat de fruita seca



DINAR

- Pasta d'espínacs de colors amb salmó i formatge parmesà
- Amanida de tomàquet i ceba
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



BERENAR

Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca



SOPAR

- Verdures al forn amb patata al forn
- Tonyina a la planxa i un tomàquet amanit
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)