

# MENÚ DEL 26 DE SETEMBRE AL 2 D'OCTUBRE

## Dilluns



### 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)



### MIG MATÍ

Fruita de temporada i un grapat de fruita seca



### DINAR

- Amanida de blat sarraf amb trossets de figa, blat de moro, panses i festucs i una vinagreta de menta
- 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

- Carbassa al forn amb orenga
- Truita de patata i ceba i pastanaga amanida
- 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

- Pollastre amb arròs thai i pastanaga, tomàquets cherry i cigrons
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



### BERENAR

Un iogurt/iogurt de soja amb fruita deshidratada



### SOPAR

- Amanida d'arròs integral, tomàquet, alvocat, trossets de préssec, ceba, coriandre i un parell de llaunes de tonyina
- 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

- Heura®, quinoa, lleties i saltat de verdures (carbassa i carbassó)
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



### BERENAR

Un iogurt natural o de soja amb un grapat de granola



### SOPAR

- Coliflor amb patata
- Truita de carbassó i un tomàquet amanit
- 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 tonyina amb tomàquet



### DINAR

- Cigrons amb espinacs i dos ous durs
- Uns tomàquets cherry amanits
- 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

- Pizza de coliflor, carbassó, formatge parmesà i olives negres
- Un tomàquet amanit
- 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)



### MIG MATÍ

Fruita de temporada i un grapat de fruita seca



### DINAR

- Llom a la planxa acompanyat de cuscús i carbassa feta al forn amb espècies
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



### BERENAR

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



### SOPAR

- Tomàquet cor de bou farcit amb ensaladilla russa
- Tall de salmó a la planxa
- 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 pernil amb tomàquet



### DINAR

- Espinacs a la catalana amb panses i pinyons
- Hamburguesa de cigrons o altres llegums
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



### BERENAR

Un iogurt/iogurt de soja amb un grapat de granola



### SOPAR

- Sopa de tomàquet amb alfàbrega
- Torrada de pa integral amb una truita a la francesa i un tomàquet amanit
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)

## Diumenge



### ESMORZAR

Torrada amb guacamole 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

- Canelons de carn
- Amanida de ruca, tomàquet i pastanaga i una vinagreta cítrica
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)



### BERENAR

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



### SOPAR

- Lluç a la planxa acompanyat de pa amb tomàquet i una amanida de pastanaga i ruca
- Una fruita de temporada (raïm, pruna, préssec, poma, pera, figues)