AMETLLER ORIGEN

MENÚ DEL 9 AL 15 DE NOVEMBRE

DILLUNS

ESMORZAR
Un parellde llesques de pa integral amb alvocat, tomàquets cherrys, oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal

MIG MATÍ
Una mandarina i un grapat de fruita seca

DINAR
· Estofat d'heura amb patata i pastanaga
· Un tomàquet i cogombre amanit
· Postres: Una poma

BERENAR
Un tall de pa de pessic i una pera

SOPAR
· Salmó amb cuscús i verdures
· Amanida de pastanaga i poma
· Postres: Un iogurt natural o de soja

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc del salmó, posar nuggets vegans

DIMARTS

ESMORZAR
Un iogurtnatural o de soja amb granola i una taronja

MIG MATÍ
Un entrepà petit d'hummus i una pera

DINAR
· Pollastre al curri vermell amb arròs
· Una amanida de ruca i magrana
· Postres: Un iogurt natural o de soja

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc del pollastre, posar daus de tofu marinat

BERENAR
Un smoothie de poma i menta amb un grapat de fruita seca

SOPAR
· Crema de carbassa
· Un ou ferrat amb una mica de pa
·Postres: Un iogurt natural o de soja

Opció vegana:
En lloc de l'ou ferrat, posar unes torrades amb hummus de cigró

DIMECRES

ESMORZAR
Un tall de pa de pessic casolà, una pera i un got de llet o beguda vegeta

MIG MATÍ
Coqueta d'arròs amb formatge o formatge vegà

DINAR
· Amanida de fulles verdes amb trossets persimó, nous amb salsa de iogurt
· Truita de patata i carbassó
· Postres: Raïm

Opció vegana:
Preparar la truita amb farina de cigró i fer la salsa amb iogurt de soja

BERENAR
Un plàtan amb un grapat de fruita seca

SOPAR
· Una torrada de pa de pagès amb escalivada
· Hamburguesa de cigrons amb una mica de ruca
· Postres: Un iogurt natural o de soja

DIJOUS

ESMORZAR
Coqueta d'arròs amb gall dindi o formatge vegà i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal

MIG MATÍ
Un iogurt natural o de soja amb un grapat de magrana

DINAR
· Pasta farcida de carbassa i rocafort amb salsa de bolets
· Crudites amb hummus de cigró
· Postres: Un persimó

BERENAR
Raïm i un grapat de fruita seca

SOPAR
· Pollastre, verdures i arròs
· Amanida de cogombre
· Postres: Una poma

Opció vegana:
En lloc del pollastre, posar salsitxes de seitan

DIVENDRES

ESMORZAR
Un iogurtnatural o de soja amb plàtan i flocs de civada

MIG MATÍ
Una barreta de cereals i una mica de magrana

DINAR
· Pastís de tonyina (pa de motlle o puré de patata)
· Crispetes de bròcoli amb maionesa especiada
· Postres: Un iogurt natural o de soja

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc de la tonyina, posar soja texturitzada

BERENAR
Una barreta de cereals i una taronja

SOPAR
· Coliflor amb patata
· Truita de ceba i carbassó i un tomàquet amanit
· Postres: Una mandarina

Opció vegana:
Preparar la truita amb farina de cigró

DISSABTE

ESMORZAR
Una coqueta d'arròs amb hummus de cigrons i llavors de sèsam, un kiwi i un got de llet o beguda vegetal

MIG MATÍ
Un plàtan i un grapat de fruita seca

DINAR
· Lasanya de carbassó
· Amanida de tomàquet i dos ous durs tallats a trossets
· Postres: Un iogurt natural o de soja

Opció vegana:
Canviar els ous durs per daus de tofu marinat amb herbes

BERENAR
Un parell de torrades integrals amb melmelada i una mandarina

SOPAR
· Rotllets de primavera de carn
· Amanida de tomàquet i pastanaga
· Postres: Un iogurt natural o de soja

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc dels rotllets de primavera de can, posar rotllets de verdura i afegir trossets de tofu a l'amanida

DIUMENGE

ESMORZAR
Pancakesde plàtan i civada amb un got de llet o beguda vegetal

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

DINAR
· Amanida de quinoa amb tomàquets cherry, cogombre i magrana
· Fricandó de carn i bolets
· Postres: Una poma

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc del fricandó, posar fricandó d'heura i d'albergínia

BERENAR
Una taronja i un grapat de fruita seca

SOPAR
· Tàrtar de salmó acompanyat amb torradetes de pa integral
· Un tomàquet amanit
· Postres: Una poma

Opció ovolàctea i vegana:
En lloc del salmó, posar un tall de tonyina vegana