



MENÚ PRIMAVERA - ESTIU 2018



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR i MIG MATÍ (Aigua)	LÀCTIC / FONT DE CALCI + FRUITA + CEREAL INTEGRAL - A repartir com es vulgui - Es poden prendre infusions i cafè (edulcorats amb estèvia, sacarina, etc.)						
	ALGUNS EXEMPLES ↓						
	Beguda vegetal amb calci Torrada integral amb tomàquet i ou dur Pinya natural		Iogurt natural amb maduixes Entrepà integral de tonyina i rodanxes de tomàquet		Got de llet semidesnatada amb flocs de civada i ametlles trossejades Paraguaià		Te o infusió Torrada integral amb salmó i formatge fresc Préssec
DINAR (Aigua)	Esqueixada de bacallà amb patata bullida ratllada i daus de tomàquet Broqueta de pollastre, pebrot i ceba Iogurt natural	Hummus de cigrons amb crudités (pastanaga, carbassó i pebrot, coliflor) Conill amb herbes aromàtiques Prunes	Carpaccio de vedella amb ruca Quinoa amb verdures (carbassa, carbassó, albergínia) Iogurt natural	Pasta amb tomàquet sec i oli d'oliva Lluç al vapor amb crema freda d'espínacs i alfàbrega Síndria	Amanida verda (brots verds, tomàquet, pastanaga i ceba) <i>Falafels</i> al forn Iogurt natural amb macedònia	Cuscús amb pebrot vermell i verd, ceba i menta Hamburguesa de gall dindi Nectarina	Amanida de gambes amb enciam i alvocat <i>Risotto</i> de ceps Sorbet de llimona
BERENAR (Exemples) →	Quefir natural amb flocs de blat de moro, avellanes i cireres		Mató amb nabius i nous		Torrada de pa integral amb formatge fresc i alvocat		Broqueta de fruites amb 1 peça de xocolata negra
SOPAR (Aigua)	Crema de pèsols amb encenalls de pernil ibèric Turbot al forn amb ceba i llimona Albercocs	Gaspatxo de síndria amb crostonets de pa Tataki de tonyina amb salsa de soja i canonges Iogurt natural	Amanida de lleties amb tomàquet, cogombre, mango i daus de salmó marinat Nespres	Amanida de mongeta tendra, raves i ou dur Pa integral amb tomàquet Iogurt natural	Crema de pastanaga i iogurt Trita de patata i ceba Síndria	Tomàquet amanit amb orenga Coca d'escalivada amb sardines Iogurt natural amb gerds	Meló amb pernil Remenat de carbassó amb torradetes de pa integral Iogurt natural amb anacards