



MENÚ TARDOR-HIVERN 2020-2021

	DILLUNS SENSE CARN	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR i MIG MATÍ	LÀCTIC o FONT DE CALCI + FRUITA + CEREAL/FARINA INTEGRAL (A repartir com es vulgui) - Es poden prendre tes, infusions, cafès i fermentats com iogurt o quefir (naturals) sense sucres afegits						
	Entrepà integral de tonyina amb tomàquet i canònges Pera Cafè amb llet o beguda vegetal	Quefir amb nabius Torrada de pa integral amb tahín i plàtan	Biscotes integrals (tipus Wasa) amb formatge fresc i alvocat Kiwi	logurt natural amb flocs de civada integrals i fruita trossejada al gust	Llesques de pa d'espelta integral amb formatge batut, brots verds i salmó fumats Mandarina	Torrades integrals de sègol amb tomàquet i truita francesa o remenat Taronja	Muffins/ Pancakes de civada i plàtan amb una rajoleta de xocolata negra >85% Cafè amb llet o beguda vegetal
DINAR (Aigua)	Pasta de llegum amb sofregit de ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet Taronja	Quinoa amb bolets i pollastre filetejat o heura iogurt natural	Cigrons amb wok de verdures amb pebre i comí Mandarina	<i>Ratatouille</i> Bistec de vedella o seità a la planxa amb puré de moniato Taronja	Conill o tofu al curri amb patata al vapor i colirròs Figues	Llenties estofades amb ceba, pastanaga, pebrot i pernil salat Kiwi	Arròs caldós de verdures amb sípia i gambes/ llagostins iogurt natural
BERENAR (Exemples) →	Torrades amb formatge fresc i raïm	Mató amb compota de pera i nous	Plàtan amb un grapat d'ametlles	Púding de xia amb caqui	Biscotes amb crema de cacauet i trossets de poma	iogurt batut amb móres i xocolata negra >85%	Mandarines amb un grapat d'avellanes
SOPAR (Aigua)	Truita d'espàrrecs i xampinyons Pa amb tomàquet iogurt natural	Crema de carbassa i moniato Lluç al forn amb tomàquet i ceba Magrana	Saltejat de verdures i patata amb carn picada o soja texturitzada iogurt natural	Crema de verdures Verat a la papillota amb rodanxes de patata Raïm	"Pizzetes" de carbassó amb salsa de tomàquet natural, mozzarella, xampinyons i encenalls de pernil dolç iogurt natural	Crep integral amb tires de gall dindi o tempeh, rúcula, alvocat i pebrot escalivat Quallada	Sopa de ceba amb ous escalfats i crostons de pa Caqui