

MENÚ

D'estiu 

Amb el bon temps, ve de gust menjar a l'aire lliure. Per això, en aquest menú estiuenc trobaràs dinars senzills de preparar per fer pícnic; també sopars ràpids i saludables per als dies més calorosos.

Dilluns

Dinars per a pícnic

Amanida mediterrània
Pollastre arrebossat amb farina de cigrons

Sopar

Amanida de tomàquet, olives negres i ceba
Trita de verdures

Dimarts

Dinars per a pícnic

Sandvitx de llegums i tàperes amb salsa de iogurt

Sopar

Zoodles de carbassó i ajo blanco d'anacards
Bonítol en oli d'oliva verge extra o tofu marinat (Veritas)

Dimecres

Dinars per a pícnic

Pasta de lleties amb espinacs i dàtils

Sopar

Crema de pastanaga
Ous farcits

Dijous

Dinars per a pícnic

Amanida refrescant
Broquetes de pollastre, coco i sèsam

Sopar

Amanida de síndria i formatge feta
Llobarro al forn amb llavors

Divendres

Dinars per a pícnic

Quiche d'espinacs

Sopar

Gaspatxo de préssec
Pizza de bròcoli i nous

Begudes

Aigua saboritzada amb fruites i espècies
Aigua de coco
Kombutxa
Orxata

Opcions saludables per completar els pícnic

Gaspatxo o salmorejo
Xips de llegums
Hummus i crudités
Guacamole i cruixents d'espelta i pipes Veritas
Tomàquets cirerols
Envinagrats
Fruita de temporada i fruita seca

Postres per emportar i compartir

Coffee banana bread
Galletes raw
Trufes d'avellanes i cacau
Fruita de temporada

veritas