

# MENÚ

## DETOX

### OMNÍVOR

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Guisat de col, patata i daus de vedella	Pasta de pèsols amb beixamel i saltat de bolets	Cremós d'arròs amb llombarda* Tofu fumat	Llenties guisades amb verdures i patata	Espelta amb samfaina de verdures i lluç	Crema de pastanaga Favetes saltades amb ceba i pernil	Amanida de ruca i canonges Pollastre rostit amb prunes i pinyons*
SOPAR	Sopa de remolatxa estil thai* Llobarro al forn amb ceba	Gall dindi i cors de carxofa a la planxa amb puré de patates	Brou d'api Trita d'espàrrecs de marge	Amanida d'escarola i mandarina Calamars a la planxa	Sopa de fideus i verdures Trita d'espínacs	Crema de tomàquet amb pinyons i tàperes* Hummus de cigrons amb bastons d'api	Brou depuratiu Barquetes de tàrtar de salmó*

\*Receptes web

### ESMORZARS

Pastissets d'oli d'oliva i llimona\*  
Pa alemany amb ous remenats  
Torrada integral amb tomàquet i alvocat  
logurt de soja amb plàtan, nous i nibs de cacau

### BERENARS

Coquetes d'arròs amb poma i crema d'ametlles  
Poma rostida amb canyella  
Fruita de temporada amb fruita seca

# veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.