

MENÚ

ANTIINFLAMMATORI

CELÍACS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Amanida amb espirals de fajol, alvocat i bonítol del nord	Amanida de brots i pastanaga Espaguetis sense gluten amb tonyina i salsa casolana de tomàquet	Espinacs saltats amb panses i fajol Pollastre marinat amb gíngebre, llimona i salsa tamarí	Amanida de mongetes vermelles, pebrots, tomàquet, carbassó, formatge fresc de cabra i nous	Escalivada amb llavors de sèsam Corbina al forn amb patates	Samfaina de verdures amb quinoa, ous al plat i llavors al gust	Arròs integral amb cúrcuma i verdures Cloïsses a la marinera
SOPARS	Saltat d'espàrrecs, pastanaga, coliflor, favetes i ou escalfat	Sopa de verdures amb fideus sense gluten *Canelons d'albergínia i tonyina	*Fideus d'arròs integral sense gluten amb tempeh i verdures	Bròcoli al vapor amb llavors de carbassa Truita d'alls tendres	Amanida de tomàquet i alfàbrega Conill amb allada amb moniato al forn	Wok de verdures de temporada *Makis de salmó i alvocat	Crema de pèsols amb anacards picats *Remenat de tofu amb tomàquets cirerols

*Receptes web

ESMORZARS

- Pa de gra Veritas amb paté d'alvocat* i llavors de sèsam
- Carbassa rostida amb iogurt, nabius, canyella i gíngebre
- Truita francesa amb salmó fumat i fruita de temporada

BERENARS

- Púding de xia* amb taronja i ametlles laminades
- Infusió de gíngebre i llimona amb còctel de fruita seca
- Postres de coco amb maduixes i gerds amb nibs de cacau

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.