

MENÚ

PÍCNIC SALUDABLE

OMNÍVOR

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Gaspatxo Amanida de pasta amb tonyina*	Boletes de coliflor* Amanida de llenties amb vinagreta*	Amanida de tomàquet, pastanaga, alvocat i llavors de sèsam* Truita de patata	Hamburguesa de llenties amb pa de brioix, tomàquet, enciam, formatge i maionesa*	Entrepà de pa integral, pit de pollastre a la planxa, verdures escalivades i hummus	Gaspatxo Amanida de patata bullida, cirerols, mongetes tendres, olives i ou dur*	Amanida de cogombre, tomàquet i formatge feta Galette de formatge de cabra i poma*
SOPAR	Bacallà al forn amb verdures i patata rostida	Arròs basmati amb bròcoli al vapor Bistec de vedella	Saltat de cigrons i hortalisses amb crema de formatge*	Tabule de verdures* Lluç en salsa de xampinyons	Quinoa saltada amb verdures i daus de tofu fumat	Espaguetis amb salsa casolana de tomàquet i ceba Gall dindi amb fines herbes	Amanida de brots, tomàquet i ceba Sípia guisada amb patates

*Receptes web

BEGUDES

- Aigua saboritzada amb fruites i espècies
- Aigua de coco
- Kombutxa
- Orxata

OPCIONS SALUDABLES PER COMPLETAR ELS PÍCNICS

- Gaspatxo / Salmorejo
- Xips de llegums
- Hummus o patés vegetals
- Guacamole i nachos
- Tomàquets cirerols
- Envinagrats
- Fruita de temporada i fruita seca
- Biscotes o bastonets integrals
- Bastonets de verdures

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.