

MENÚ SETMANA 1 Antiinflamatoria

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	AMANIDA TÈBIA DE MONIATO AL FORN, POLLASTRE A LA PLANXA, ESPINACS FRESCOS, FORMATGE DE CABRA I NOUS.	TRUITA DE CARABASSÓ I CEBA AMB PATATA DOLÇA, ACOMPANYADA D'UNA AMANIDA DE RÚCULA, NOUS I FORMATGE D'OVELLA.	ESTOFAT DE VEDELLA AMB PASTANAGA, NAPS I PATATA VIOLETA + AMANIDA DE RAVES I PINYONS.	POLLASTRE ROSTIT AMB MONIATO I ROMANÍ, ACOMPANYAT D'UNA AMANIDA DE COL KALE AMB AVELLANES TORRADES.	LLENGUADO A LA PLANXA AMB Salsa D'AMETLLES I COLIFLOR ROSTIDA AMB CÚRCUMA.	ESCOPINYES BACALLÀ A BAIXA TEMPERATURA AMB PURÉ DE XIRIVIA I AVELLANES + AMANIDA DE TOMÀQUETS CHERRY I ALFÀBREGA.	COSTELLETES DE XAI AMB PATATES ROSTIDES I AMANIDA DE RUCA, REMOLATXA RATLLADA I FESTUCS
SOPAR	CREMA DE CARBASSA AMB CÚRCUMA I LLAVORS DE SÈSAM + SARDINES A LA PLANXA AMB FONOLL I AMETLLES LAMINADES.	SALMÓ SALVATGE AL FORN AMB COLS DE BRUSEL·LES ROSTIDES AL FORN	CREMA D'API-RAVE I AMETLLES + BROQUETES DE GAMBES MARINADES AMB CÚRCUMA I ALL.	OU POCHÉ SOBRE ESPINACS SALTEJATS, PASTANAGA RATLLADA I FORMATGE D'OVELLA RATLLAT DPER SOBRE	HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AMB AMANIDA DE CANONGES, XAMPINYONS SALTEJATS I NOUS.	BROU DE POLLASTRE AMB VERDURES I UN OU ESCALDAT + XAMPINYONS SALTEJATS AMB ALLS I JULIVERT.	MUSCLOS AL VAPOR CREMA DE CARBASSÓ AMB GINGEBRE , LLAVORS DE CARBASSA + BOQUERONS AMB VINAGRE



LLISTA DE LA COMPRA

- VEGETALS:** MONIATO, ESPINACS, CARBASSÓ, PATATA LILA, PATATA DOLÇA, RUCULA, NAPS, PASTANAGA, COL KALE, COLIFLOR, XIRIVIA, COLS DE BRUSEL·LES, XAMPINYONS, API-RAVE, CARBASSA, CEBA.
- PROTEÏNES:** OUS N°0, POLLASTRE ECO, SARDINES, SALMÓ SALVATGE, GAMBES, HAMBURGUESA DE GALL D'INDI, BOQUERONS, VEDELLA, ESCOPINYES, LLENGUADO, COSTELLES DE XAI, MUSCLOS.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	AMANIDA TÈBIA DE CARXOFES SALTEJADES AMB ALLS, ESPINACS FRESCOS, POLLASTRE A LA PLANXA I FORMATGE DE CABRA.	LLOBARRO AL FORN AMB FONOLL I AMETLLES + SALTEJAT DE RAVES I COLIFLOR AMB CÚRCUMA.	ESTOFAT DE VEDELLA AMB CARXOFES, PORRO I PASTANAGUES + AMANIDA D'ENDÍVIES AMB NOUS I VINAGRETA DE MOSTASSA.	AMANIDA D'ESCAROLA AMB ALVOCAT, TOMÀQUETS ESCALIVATS + VERATS A LA PLANXA AMB BRÒQUIL I ALL.	PICANTÓ MARINAT AMB ROMANÍ I LLIMONA AL FORN, ACOMPANYAT DE COLS DE BRUSEL·LES I FONOLL ROSTIT AMB LLAVORS DE CARBASSA	BACALLÀ A BAIXA TEMPERATURA AMB SALSA D'AMETLLES I SALTEJAT DE COL KALE AMB ALL I JULIVERT.	GALL D'INDI AL FORN AMB BRÒQUIL ROSTIT I RAVES AL VAPOR + AMANIDA D'ENDÍVIES AMB PINYONS I FORMATGE DE CABRA.
SOPAR	CREMA LILA DE COL LLOMBARDA I CEBA AMB LLAVORS DE SÈSAM + TRUITA D'ESPÀRRECS I ALLS TENDRES	BROU DE VERDURES AMB COLIFLOR I JULIVERT + BOLETS SALTEJATS AMB OU ESCALDAT I ALLET	CREMA DE FONOLL AMB CÚRCUMA I AMETLLES + LLENGUADO A LA PLANXA AMB SALTEJAT D'ESPINACS I PINYONS.	SALTAT D'ESPÀRRECS, CEBA I BOLETS AMB OU POCHÉ + CALAMARCETS AMB ALL I JULIVERT	BROU VEGETAL AMB PASTANAGA, CEBA I GINGEBRE + SÈPIA AMB CARXOFES	NAVALLES CUINADES AMB OLI D'OLIVA + TENTACLES DE POP AL FORN AMB PEBRE VERMELL	CREMA DE COLIFLOR I CÚRCUMA AMB AMETLLES + GAMBES SALTEJADES AL ALLET



LLISTA DE LA COMPRA

VEGETALS: CARXOFES, ESPINACS, FONOLL, RAVES, COLIFLOR, PASTANAGUES, ENDIVIES, TOMÀQUETS, LLIMONES, COLS DE BRUSEL·LES, COL KALE, BRÒQUIL, RAVES, COL LLOMBARDA, BOLETS, CEBA,

PROTEÏNES: OUS N°0, POLLASTRE ECO, LLOBARRO, VEDELLA, VERATS, PICANTÓ, BACALLÀ. GALL D'INDI, LLENGUADO, SÈPIA, POP, GAMBES.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	BRÒQUIL AMB PATATA I SALTEJAT AMB ALL NEGRE + BROTXETES DE GALL D'INDI AMB CÚRCUMA I PEBRE	ARRÒS AMB CARBASSA, CARBASSÓ I PORRO + GAMBETES DSALTEJADES AMB JULIVERT	AMANIDA DE QUINOA, ALVOCAT, CRÉIXENS, ESPINACS, PIPES DE CARBASSA, NOUS I ANXOVES. PODEU AFEGIR MAIONESA CASOLANA	PASTA DE FAJOL O BLAT DE MORO AMB SALASA DE REMOLATXA I NOUS + POLLASTRE A LA PLANXA AMB ORENGA	AMANIDA DE BROTS, PASTANGA, OLIVES, + RAP A LA PLANXA AMB CEBA CONFITADA	ENDÍVIES A LA PLANXA + XAI AL FORN AMB PATATA, CEBA I PASTANAGA	BROTS, ALVOCAT, ANACARDS I OLIVES NEGRES, AMANITS AMB VINAGRETA DE MOSTASSA + PAELLA DE PEIX GAMBES
SOPAR	BROU DE VERDURES + OUS A LA PLANXA AMB TIRES DE SALMÓ FUMAT O VIRUTES PERNIL SALAT, TROSSETS ALVOCAT I RÚCULA	ESCALIVADA + SALMÓ SALVATGE AL VAPOR AMB SÈSAM TORRAT PER SOBRE	CREMA DE PASTANAGA I CEBA, AMB CÚRCUMA I PEBRE + TRUITA FRANCES AMB OLI DE FAROGOLA I ROMANÍ	CALDO D'OSSOS + CARXOFES AL FORN AMB VIRUTE SDE PERNIL SALAT	ESCAROLA AMB Salsa ROMESCO + TRUITA DE PATATES I CEBA	ESPÀRRECS VERDS A LA PLANXA + SÍPIA A LA PLANXA AMB ALL NEGRE I JULIVERT	BROU DE VERDURES O CALDO D'OSSOS O DEJUNI TOTAL



LLISTA DE LA COMPRA

VEGETALS I ALTRES: BRÒQUIL, PATATA, ALL NEGRE, CÚRCUMA, PEBRE, INGREDIENTS BROU DE VERDURES, ALVOCAT, RÚCULA, CARBASSA, CARBASSÓ, PORRO, PEBROT VERMELL, ALBERGÍNIA, SÈSAM TORRAT, CRÉIXENS, ESPINACS, PIPES DE CARBASSA, NOUS, PASTANAGA, CEBA, FARIGOLA, ROMANÍ, REMOLATXA, ORENGA, CARXOFES, BROTS TENDRES, OLIVES, ESCAROLA, INGREDIENTS SALASA ROMESCO, CEBA, ENDÍVIES, ESPÀRRECS VERDS, JULIVERT, ANACARDS, MOSTASSA.

PROTEÏNES: OUS, BROTXETES DE GALL D'INDI, PERNIL SALAT DE QUALITAT, GAMBETES, SALMÓ SALVATGE, ANXOVES, POLLASTRE, RAP, XAI, SÍPIA, PEIX PER FER LA PAELLA, INGREDIENTS CALDO D'OSSOS.

MENÚ SETMANA 4

Antiinflamatoria

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	QUINOA AMB PASTANAGA I CEBA + ORADA PLANXA	BLEDES SALTEJADES AMB ALL NEGRE + HAMBURGUESA DE POLLASTRE	COLIFLOR AMB PATATA + SALMÓ A LA PLANXA	CANONGES , OLIVES I ALVOCAT AMANITS AMB OLI D'ALFÀBREGA + ARRÒS DE COLIFOR AMB SHITAKE I PERNIL SALAT PASSAT PER LA APELLA	ESPINACS SALTEJATS AMB PANSES I PINYONS + VEDELLA A LA PLANXA	CALÇOTS AMB SALSA ROMESCO + LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA I TOMÀQUET	APERITIU AMB SEITONS EN VINAGRE, ANXOVES, OLIVES I PERNIL DE QUALITAT + ARRÒS AMB CARXOFES, CEBA I PASTANAGA
SOPAR	CREMA DE CARBASSÓ I PORRO + REMENAT D'ALLS TENDRES	CALDO D'OSSOS AMB TAPIOCA + CALAMARS A LA PLANXA AMB JULIVERT	AMANIDA DE COL LOMBARDA, PASTANAGA I POMA + TRUITA AMB CÚRCUMA I PEBRE	VERDURES AL FORN AMB OLI DE FARIGOLA I ROMANÍ + LLENGUADO A LA PLANXA AMB RAJOLÍ DE L LIMONA	BROTS TENDRES AMB OLIVADA + TRUITA 'ÀLBERGÍNIA I ORENGA	MUSCLOS AL VAPOR, GAMBES A LA PLANXA + ESPAGUETIS DE CARBASSÓ AMB PESTO D'ALVOCAT	BROU DE PEIX



LLISTA DE LA COMPRA

VEGETALS I ALTRES: QUINOA, PASTANAGA, CEBA, CARBASSÓ, PORRO, ALLS TENDRES, ESPINACS, ALL NEGRE, TAPIOCA, VERDURES PEL CALDO, COLIFLOR, PATATA, COL LOMBARDA, POMA, CANONGES, OLIVES, ALFÀBREGA, COLIFLOR, SHITAKE, VERDURES VARIADES PER FER AL FORN, LLIMONA, BLEDES, PANSES, PINYONS, BROTS TENDRES, OLIVADA, CALÇOTS, INGREDIENTS PER SALSA ROMESCO, PATATA, TOMÀQUET, ALVOCAT, CARXOFES ORENGA, ALFÀBREGA.

PROTEÏNES: OUS, HAMBURGUESA DE POLLASTRE, ORADA, CALAMARS, SALMÓ, PERNIL SALAT DE QUALITAT, LLENGUADO, VEDELLA, LLUÇ, MUSCLOS, GAMBES, SEITONS, ANXOVES INGREDIENTS PER BROU DE PEIX I CALDO D'OSSOS.

ESMORZARS ANTIINFLAMATORIS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
TE O ROOIBOS 1 TORRADA DE FAJOL AMB VIRUTES DE PERNIL I SÈSAM 1 FRUITA DE TEMPORADA	TE O ROOIBOS 1 TORRADA DE FAJOL AMB SALMÓ FUMAT, RUCA I XERRIES 1 FRUITA DE TEMPORADA	TE O ROOIBOS 1 TORRADA DE FAJOL AMB TRUITA MACERADA AMB OLI MACERAT DE FARIGOLA I ROMANI 1 FRUITA DE TEMPORADA	TE O ROOIBOS 1 TORRADA DE FAJOL AMB FORMATGE DE CABRA I TROSSETS D'ALVOCAT 1 FRUITA DE TEMPORADA	TE O ROOIBOS 2 TORRADES LEPAINDESFLEURS AMB BONÍTOL O VERATS I ALVOCAT 1 FRUITA DE TEMPORADA	TE O ROOIBOS 2 CRAKERS D'AMETLLA AMB ANXOVES O SEITONS I ALVOCAT 1 FRUITA DE TEMPORADA	XICOIRA AMB BEGUDA DE COCO OU A LA PLANXA AMB SEITONS RUCA I XERRIES

BEGUDES RECOMANADES PEL MENÚ ANTIINFLAMATORI

- **Cafè sol**
- **Cafè** amb beguda de coco o beguda d'ametlles sense sucres.
- **Xicoria (casa LIMA)** amb beguda de coco o beguda d'ametlles sense sucres.
- **Chai latte** (preparat sense sucres afegits) amb beguda de coco o beguda d'ametlles sense sucres.
- **Cúrcuma chai latte** (preparat sense sucres afegits) amb beguda de coco o beguda d'ametlles sense sucres.
- **Te matcha** (preparat sense sucres afegits) amb beguda de coco o beguda d'ametlles sense sucres.

EL CONSUM DE PA DURANT LA PAUTA ANTIINFLAMATORIA:

- El pa us recomanem que sigui fermentat amb llevat mare i preparat amb una farina de 100% fajol.
- El podeu trobar en forns i demanar-lo per encàrrec.
- També en podeu comprar en botigues online tipus: <https://leonthebaker.com>
- Si preferiu torradetes envasades, podeu consumir les torrades de la casa *lepaindesfleurs* (les varietats de castanya i/o les de fajol sense sucres afegits).