

DINAR

SOPAR

DILLUNS

LLOM DE SALMÓ A LA PLANXA AMB ESPÀRRECS VERDS, SALSAS D'ALVOCAT I LLIMONA

DIMARTS

FILET DE LLOBARRO AL FORN AMB ALL I JULIVERT, SERVIT AMB PURÉ DE COLIFLOR I OLI D'OLIVA VERGE EXTRA.

DIMECRES

TATAKI DE TONYINA AMB SÈSAM, COGOMBRE I SALSAS DE SOJA AMB ESPÀRRECS A LA PLANXA.

DIJOUS

BACALLÀ CONFITAT AMB MAIONESA DE SAFRÀ I ALL NEGRE + CARBASSÓ SALTAT AMB AMETLLES.

DIVENDRES

LLUÇ A LA PAPILOTA AMB HERBES I LLIMONA, ACOMPANYAT DE PURÉ D'ALBERGÍNIA I TAHINA.

DISSABTE

AMANIDA D'ESPINACS AMB SALMÓ FUMAT, ALVOCAT I FORMATGE DE CABRA, AMANIDA AMB OLI D'OLIVA I MOSTASSA.

CARN A LA BRASA

DIUMENGE

PEIX ESPASA AMB PESTO D'ALFÀBREGA I ACOMPANYAMENT DE TOMÀQUETS CIREROLS SALTATS AMB ALL.

SOPA DE MARISC AMB FUMET DE PEIX ACOMPANYADA D'AMANIDA DE CANONGES I ALVOCAT

TRUITA DE GAMBES I ESPINACS AMB AMANIDA D'ENDÍVIES I NOUS AMB GERMINATS DE BRÒQUIL

CREMA DE CARABASSÓ AMB OLI DE COCO I LLAVORS DE CARBASSA, ACOMPANYADA DE SARDINES A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT.

OUS REMENATS AMB BOLETS I ALLS TENDRES, ACOMPANYATS DE BRÒQUIL AL VAPOR AMB OLI D'OLIVA.

AMANIDA DE MARISC AMB GAMBES, POP I MUSCLOS, AMB VINAGRETA DE LLIMONA I OLI D'OLIVA.

FILET D'ORADA AMB SALSAS D'HERBES I CARBASSÓ A LA PLANXA

CREMA DE BOLETS I DAUS DE VERATS MARINATS AMB GINGEBRE I SALSAS TAMARI



LLISTA DE LA COMPRA

- 1. VEGETALS: VERDURES DE FULLA VERDA, ESPÀRRECS VERDS, COLIFLOR, COGOMBRE, CARBASSÓ, ALBERGÍNIA, ESPINACS, TOMÀQUETS, CANONGES, ENDÍVIES, BOLETS, ALVOCAT.
- 2. PROTEÏNES: OUS N°o, LLOM DE SALMÓ, LLOBARRO, TONYINA FRESCA, BACALLÀ, LLUÇ, PEIX ESPASA, MARISC PER SOPA, GAMBES, POP, ORADA, VERAT.
- 3. GREICOS SADUDABLES: OLI D'OLIVA VERGE EXTRA, , ALVOCATS, TAHINI, OLIVES, FRUITS SECS 20G,

DINAR

DILLUNS

SARDINES AL FORN
AMB ALL I JULIVERT,
ACOMPANYADES
D'AMANIDA DE
FONOLL, RAVES I
LLAVORS DE GIRA-
SOL.

DIMARTS

LLUÇ A LA
PLANXA AMB
PURÉ DE
BRÒQUIL I
TAHINA

DIMECRES

CARPACCIO DE
BACALLÀ AMB
COGOMBRE,
ALVOCAT I Salsa
DE LLIMONA I
SÈSAM.

DIJOUS

POP A LA BRASA AMB
PURÉ D'ALBERGÍNIA I
TAHINA, I ESPINACS
AMB AVELLANES.

DIVENDRES

AMANIDA DE
CALAMARS
SALTATS AMB
RÚCULA,
TOMÀQUETS SECS
I VINAGRETA
D'ALFÀBREGA.

DISSABTE

AMANIDA DE RUCA
AMB ANXOVES,
ALVOCAT I FORMATGE
D'OVELLA CURAT, AMB
OLI D'OLIVA VERGE
EXTRA.

DIUMENGE

ESCOPINYES
AL VAPOR I
SALTEJAT
DE GAMBES I ALL
I/O VIEIRES
PLANXA

LLOBARRO AL
FORN AMB ALL
NEGRE I COL KALE
SALTADA AMB
PINYONS.

SOPAR

OUS POCHÉ AMB
ESPINACS SALTATS I
SALMÓ FUMAT AMB
OLI D'ALFÀBREGA.

SOPA DE PEIX I
MARISC AMB
RAP, GAMBES I
CALAMAR, AMB
UNA PICADA
D'AMETLLES I
ALL.

CREMA D'API I
COLIFLOR AMB
DAUS DE
BACALLÀ I
LLAVORS DE
CARBASSA.

CALDO
D'OSSOS I
MUSCLOS
AL VAPOR

OUS REMENATS AMB
GÍRGOLES I
ESPÀRRECS, AMB UNA
AMANIDA DE
CANONGES I ALVOCAT.

SASHIMI DE VERAT
AMB GUACAMOLE I
COGOMBRE, AMB
OLI DE COCO I
LLIMA.

BACALLÀ A LA
PLANXA AMB Salsa
DE TOMÀQUET
NATURAL I UNA MICA
DE FORMATGE DE
CABRA ESMICOLAT.

LLOBARRO AL
FORN AMB ALL
NEGRE I COL KALE
SALTADA AMB
PINYONS.



LLISTA DE LA COMPRA

- 1. VEGETALS: FONOLL, BRÒQUIL, COGOMBRE, ALVOCAT, ALBERGÍNIA, RUCULA, TOMÀQUETS SECS, COL KALE, ESPINACS, API, GÍRGOLES, COL KALE.
- 2. PROTEÏNES: SARDINES, LLUÇ, BACALLÀ, POP, CALAMARS, ESCOPINYES, GAMBES, LLOBARRO, SALMO FUMAT, CALAMARS, MARISC, OUS N°o, LLOBARRO.
- 3. GREICOS SADUDABLES: OLI D'OLIVA VERGE EXTRA, ALVOCATS, GHEE, TAHINI, OLIVES, FRUITS SECS 20G,

DINAR

DILLUNS

BRÒQUIL
SALTEJAT AMB
SÈSAM I ALL
NEGRE
+
HAMBURGUESA
DE VEDELLA

DIMARTS

ESPÀRRECS
VERDS A LA
PLANXA AMB
NOUS PICADES
+
ALVOCAT AMANIT
+
SALMÓ A LA
PLANXA

DIMECRES

SALTEJAT DE
CARABASSÓ I
SHITAKES
+
POP CUIT A LA
PLANXA AMB
PURÉ DE
COLIFLOR

DIJOUS

AMANIDA DE BROTS
VERDS, FONOLL,
XAMPINYONS I RAVES
+
CUIXA I CONTRACUIXA
DE POLLASTRE AMB
OLI DE FARIGOLA I
ROMANÍ

DIVENDRES

AMANIDA DE
RÚCULA, RAVES,
API, OLIVES I
SEITONS
+
BACALLÀ A LA
PLANXA AMB RAIG
DE LLIMONA

DISSABTE

ESPAGUETIS DE
CARBASSÓ AMB OLI
D'ALFÀBREGA, NOUS
PICADES I UNA MICA
DE PARMESÀ
+
SECRET A LA PLANXA

DIUMENGE

APERITIU:
ESCOPINYES,
MUSCLOS, PERNIL,
ENCURTITS, ...
+
ENDÍVIES A LA
PLANXA
+
LLOBARRO AL
FORN

SOPAR

CARBASSÓ AL
FORN AMB OLI DE
FARIGOLA I
ROMANÍ
+
REMANET DE 2-3
OUS AMB VIRUTES
DE PERNIL SALAT

ESPINACS
GRATINATS AMB
FORMATGE DE
CABRA (RULO)
+
BROTXETES DE
GALL D'INDI AMB
CÚRCUMA I PEBRE

COLS DE
BRUSSEL·LES
ROSTIDES AL
FORN
+
TONYINA
FRESCA AMB
ALVOCAT I SUC
DE
LLIMA

BLEDES SALTEJADES
AMB ALLS TENDRES
+
PLATET AMB OLIVETES
+
TRUITA DE JULIVERT

RAMEN: CALDO
D'OSSOS, FIDEUS
DE KONJAC, CARN
PICADA O
POLLASTRE
ESMICOLAT,
SHITAKES,
CARBASSÓ I OU

CALDO D'OSSOS
+
VERDURA KETO AL
VAPOR AMB OLIVADA
+
TRUITA D'ALEBGRÍNIA, I
ORENGA

ALVOCAT I
COGOMBRE
AMANITS I
TONYINA EN
CONSERVA
+
CREMA
D'ESPINACS,
CARBASSÓ I CEBA
AMB VIRUTE SDE
PERNIL SALAT



LLISTA DE LA COMPRA

- VEGETALS I ALTRES:** BRÒQUIL, CARBASSÓ, FARIGOLA, ROMANÍ, SÈSAM, ESPÀRRECS VERDS, NOUS, ESPINACS, CÚRCUMA, PEBRE, BROTS VERDS, FONOLL, RAVES, XAMPINYONS, BLEDES, ALLS NEGRES, OLIVES, RÚCULA, API, OLIVES, SHITAKES, ALFÀBREGA, VERDURES KETO PER FER AL FORN, ALBERGÍNIA, ORENGA, ENDÍVIES, COGOMBRE, CEBA, COLIFLOR, LIMA
- PROTEÏNES:** HAMBURGUESA VEDELLA, OUS, PERNIL SALAT, SALMÓ, BROTXETE SDE GALL D'INDI, POP, TONYINA FRESCA I EN CONSERVA, BACALLÀ, POLLASTRE, SECRET, INGREDIENTS CALDO OSSOS, LLOBARRO, SEITONS, ESCOPINYES, MUSCLOS,
- GREIXOS SADUDABLES:** OLI D'OLIVA VERGE EXTRA, ALVOCATS, GHEE, TAHINI, OLIVES, FRUITS SECS 20G,