

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Pastís d'espínacs amb ou, ceba i formatge de cabra Hamburguesa de salmó	Moniatos i verdures al forn Bistec de cavall a la planxa	Got de Brou Espaguetis de quinoa i arròs amb verdures, ous de guatlla, pernil ibèric i pomesà	Farcellets de col amb carn magre Triuta d'espàrrecs verds amb alls tendres	Saltejat de bolets amb alls Costelletes de xai al forn	Arròs de coliflor saltejat amb ghee i afegint comi Calamar amb tomàquets i ceba + julivert	Amanida de brots verds amb pastanaga, remolatxa, olives i gerds Filets de pollastre amb pebrots
SOPAR	 Crema de pastanaga i ceba Bruixes a la planxa	 Brou de verdures amb verdures Truita de moniato i ceba	 Suquet de bonítol amb pastanaga i ceba	 RAMEN amb fideus de moniato, ou, verdures i peix o carn, gíngebre fresc ratlla i coriandre	 "Tacos" de blat de moro eco, amb ceba, alvocat, carn picada i coriandre fresc + cúrcuma en pols	 Maires a la papillota amb foniol, pastanaga i carbassó	 Crema de carbassa i llet de coco Pica pica d'hummus de remolatxa i macadàmes, babaganush + torradetes de fajol Truita de carbassó i ceba



LLISTA DE LA COMPRA

Vegetals: Espínacs, ceba, moniatos, col, espàrrecs verds, varietat de bolets, alls, coliflor, tomàquets, brots verds, pastanaga, albergínia pel babaganoush, remolatxa, olives, gerds, varietat de verdures.

Proteïnes: Hamburguesa de salmó, bistec de cavall, ous de guatlla, ous nº0, costelles de xai, calamars, filets de pollastre, bruixes, bonítol fresc, peix fresc o carn picada pel ramen, carn picada pels tacos, Maires,

Altres: oli d'oliva verge extra, sal, Tacos de blat de moro eco, fideus de moniato Terrasana, gíngebre fresc ratllat, coriandre fresc i julivert fresc, cúrcuma en pols.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Fideus al estil tailandès amb pollastre filetejat, verdures, anarcads torrats + salsa tamari	Verdures al forn Hamburguesa de lluç	Rissoto de fajol amb ceba, carbassó, all i gambetes Filet de vedella	Curri de llenties vermelles amb pastanaga i cúrcuma + ou dur	Bledes ofegades amb cigrons, bacallà, alls tendres i pinyons	Amanida de créixens, alvocat i taronja amb vinagreta de mostassa Orada al forn amb llesques de patata i ceba tendra	Amanida completa de brots verds, anxoves, raves, alvocat, espàrrecs, cors de carxofa i menta fresca Peix fresc al forn amb verdures i patates
SOPAR	Tires de col fines saltades amb xiitake i ceba Seitons amb llimona	Secret ibèric saltejat amb gingebre, all i espinacs	Sardines a la planxa amb all i julivert Crema de remolatxa, coco i gingebre	Cloïses al vapor Saltat de bròquil, vedella i ametlles	Endíves amanides amb vinagre de poma + "Muntanyetes" de quinoa amb verdures i ou per sobre	Bolets saltejats amb all negre + Pop a la planxa amb pebre vermell	Pizza amb base de coliflor coberta de pesto, ceba, pernil ibèric, espinacs i bolets xiitake saltats



LLISTA DE LA COMPRA

Vegetals: Varietat de verdures de temporada, verdures per preparar al forn, pastanaga, alls tendres, créixens, alvocat, taronja, brots verds, raves, cors de carxofa, menta fresca, col, espinacs, remolatxa, julivert, coliflor per base de pizza, quinoa, fajol per rissoto, bròquil, ametlles, varietat de bolets, xitakes, ceba,

Proteïna: Pollastre a filets, hamburguesa de lluç, filet de vedella, llenties vermelles, cigrons, bacallà, orada, peix fresc pel forn, seitons, secret ibèric eco, sardines fresques, vedella, cloïses, ous n°0, pop, pernil ibèric.

Altres: oli d'oliva verge extra, fideus d'arròs, anarcads, salsa tamari, cúrcuma, coriandre fresc, gingebre fresc i en pols, llet de coco per cuinar.