

MENÚ SETMANA 1

COMUNITAT

Biocicles
SALUT INTEGRATIVA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

DINAR

CARBASSA AL
FORN



HAMBURGUESA
DE VEDELLA
AMB AMANIDA

SALTEJAT DE
BOLETS I
D'ESPÀRRECS
VERDS



VERATS AL
FORN

FONOLL, CEBA,
MONIATO I
ALBERGÍNIA AL
FORN



LOBARRO
LA PLANXA

ESCALIVADA



SARDINES
AMB ALL I JULIVERT
AL FORN

CREMA DE BOLETS
I CEBA



GUATLLES AL
FORN

AMANIDA DE
RUCÀ,
PASTANAGA,
SEITONS I
ALVOCAT



PIT DE
POLLASTRE AMB
PURÉ DE
MONIATO
CASOLÀ

MUSCLOS AL
VAPOR



ARRÒS AMB
CALAMARS,
CEBA I CLOÏSSES

SOPAR

CREMA DE
CARBASSÓ I
CEBA



POP AL FORN
AMB PURÉ DE
PATATES I
PEBRE DOLÇ

CALDO
D'OSSOS AMB
QUINOA



GAMBES
SALTEJADES
AMB ALL
TENDRE

BLEDES
SALTEJADES
AMB PATATES



REMENAT
D'OUS, ALL I
BOLETS

ARRÒS DE COLIFLOR
SALTEJAT AMB ALLS
I ESPÈCIES



LLUÇ AL FORN AMB
VERDURES

BROU AMB
NODDELS DE
MONIATO,
BOLETS, I
VERDURES



TRUITA OBERTA
DE BOLETS I
BOTIFARRA

CREMA DOLÇA
DE CARBASSA,
CEBA I
PASTANAGA



BACALLÀ AL
FORN

ESPINACS AMB
PANSES I
PINYONS



GALL D'INDI A
FILETS A LA
PLANXA AMB
PURÉ DE
COLIFLOR



LLISTA DE LA COMPRA

- VEGETALS: VEGETALS DE FULLA VERDA ESPINACS, RÚCULA, BROTS VERDS, BLEDES, COL KALE, COLIFLOR, BRÒQUIL, COL ROMANESCO, BOLETS, ESPÀRRECS VERDS, ALVOCATS, ALBERGÍNIA, PASTANAGA, FONOLL, CARBASSA, PEBROTS, CARBASSÓ I GERMINATS.
- HIDRATS DE CARBONI: TUBERCLES, NOODLES DE MONIATO (TERRASANA)
- PROTEÏNES: OUS N°O. PEIX BLAU, PEIX BLANC, MARISC. CARN VERMELLA, AUS. **SI ÉS POSSIBLE, TOTS DE PROCEDÈNCIA ECOLÒGICA.**
- GREICOS SADUDABLES: OLI D'OLIVA VERGE EXTRA, OLI DE COCO VERGE, ALVOCATS, GHEE, PASTA DE TAHINA, OLIVES, FRUITS SECS, FORMATGE DE CABRA/OVELLA

DINAR

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE

COLIFLOR
ROSTIDA AMB
ESPÈCIES
(VINAGRETA DE
TAHINA)



POLLASTRE AL
FORN AMB
ROMANÍ

WOK DE
VERDURES AMB
GAMBES I
ALLETS



LLOM A LA
PLANXA

SALTEJAT DE
CARABASSÓ I
SHITAKES



RAP A LA
PLANXA AMB
MAIONESA
CASOLANA

AMANIDA DE RUCA,
PASTANGA,
GERMINATS
REMOLATXA,FORMA
TGE DE CABRA
ALVOCAT I OLIVES



HAMBURGUESA DE
POLLASTRE

PETXINES VAPOR



WOOK DE
FIDEUS D'ARRÒS
AMB SHITAKES,
VERDURES I
POLLASTRE

AMANIDA DE
RÚCULA,, BACALLÀ,
OLIVADA I SALSA
XATÓ



TIRES DE VEDELLA
SALTEJADA AMB
PEBROTS BITXO I
ALLET

GRAELLA DE
VERDURES



PAELLA DE
MARISC

SOPAR

CARBASSA
FARCIDES DE
VERDURES I
CARN PICADA



TRUITA DE
MONIATO I
CEBA

PASTÍS DE
VERDURES,
BOLETS, OU
GRATINAT MAB
FORMATGE
OVELLA O
CABRA



SALTEJAT DE
GALL D'INDI
AMB VERDURES

COLS DE
BRUSSEL·LES
ROSTIDES AL
FORN



TONYINA
FRESCA AMB
ALVOCAT I
SUC DE
LLIMA

ALBERGÍNIA AL
FORN



BRUIXES A LA
PLANXA

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



ARRÒS DE BRÒQUIL



BROQUETES DE PEIX
A LA PLANXA

CREMA DE KALE,
PATATA I CEBÀ



PATATES DE
YUCA AL FORN
AMB DUKKAH

SALTEJAT
D'ESPÀRRECS
VERDS
POLLASTRE



LLISTA DE LA COMPRA

1. VEGETALS: VERDURES DE FULLA VERDA (ESPINACS, ENDÍVIES, RÚCULA, ESCAROLA, ENCIAM, BROTS VERDS), API, BLEDES, COL KALE, COL LLOMBARDA, COL BLANCA, COLIFLOR, BRÒQUIL, COL ROMANESCO, BOLETS, ESPÀRRECS VERDS, ALVOCATS, ALBERGÍNIA, PEBROTS, CARBASSÓ I GERMINATS.
2. HIDRATS DE CARBONI: FIDEUS DE BLAT SARRAÍ, FIDEUS D'ARRÒS, TUBERCLES.
3. PROTEÏNES: OUS N°O. PEIX BLAU, PEIX BLANC, MARISC. CARN VERMELLA, AUS. **SI ÉS POSSIBLE, TOTS DE PROCEDÈNCIA ECOLÒGICA.**
4. GREICOS SADUDABLES: OLI D'OLIVA VERGE EXTRA, OLI DE COCO VERGE, ALVOCATS, GHEE, PASTA DE TAHINA, OLIVES, FRUITS SECS, FORMATGE DE CABRA/OVELLA