



Menú MAIG 2025 - comunitat Biocicles

Biocicles
SALUT INTEGRATIVA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Bol de quinoa amb alvocat i ou Seitons enfarinats (farina de xigró) i fregidets	Llenties amb ceba, albergínia i pebrot verd (molt "xup xup") Pollastre a la planxa amb orenga	Mongeta verda amb patata Secret ibèric a la planxa	Arròs amb carbassó, carbassa, xampinyons, porro, gall d'indi, cúrcuma, pebre, canyella i oli	Escalivada amb anxoves Hamburguesa de vedella	Aperitiu: cloïses, pernil, formatge curat d'ovella i olives Cabrit al forn amb verduretes	Amanida endívies Favetes satlejades amb cansalada
SOPAR	Crema de carbassó, pastanaga i porro Ous a la planxa amb cúrcuma i pebre	Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Bacallà a la planxa amb llimona	Bròquil saltejat amb all negre Truita d'espàrrecs verds	Amanida espinacs amb olivada i nous Orada o Verat al forn amb ceba i pastanaga	Guacamole amb bastonets de pastanaga i carbassó Truita de patata i ceba	Amanida d'alvocat, maduixes i rúcula Pop a la planxa o a la brasa	Gaspatxo amb trossets d'ou cuit



LLISTA DE LA COMPRA

Vegetals: alvocat, carbassó, albergínia, pebrot verd, pebrot vermell, tomàquet, ingredients gaspatxo, mongeta verda, patata, bròquil, espàrrecs verds, carbassa, xampinyons, espinacs crus, olivada, ceba, pastanaga, porro, ingredients guacamole, maduixes, rúcula, endívies, llimona.

Proteïnes: Cansalada, ous, pollastre, bacallà, secret ibèric, orada o verat, seitons, gall d'indi, hamburguesa de vedella, cabrit, pop, anxoves, pernil.

Altres: oli d'oliva verge extra, sal, cúrcuma en pols, pebre, orenga, mozzarella, favetes, lenties, quinoa, arròs, all negre, farina de cigró, formatge curat ovella.



Menú MAIG 2025 - comunitat Biocicles

Biocicles
SALUT INTEGRATIVA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Bledes amb patata i ceba Salmó a la planxa amb espècies	Pasta de lleties amb alvocat, anacards, mango i pollastre o gall d'indi	Amanida d'arròs (tonyina, pastanaga, tomàquet, formatge fresc de cabra i ou cuit)	Cigrons amb espinacs i bacallà	Quinoa amb panses, brots verds, pebrot verd i vermell i cogombre i ous cuit, amb vinagreta de mostassa, oli i vinagre de poma	Amanida de canonges, alvocat, espàrrecs blancs, olives, tomàquet, poma i nous Sípia a la planxa amb all negre i julivert	Musclos i escopinyes al vapor Paella de peix
SOPAR	Espàrrecs blancs amb moionesa casolana Pit de pollastre a la planxa amb oli macerat amb farigola i romaní	Crema de porro fresqueta Remanet d'alls tendres	Espaguetis de carbassó amb trossets alvocat i nous picades Sardines al forn	Crema de remolatxa Truita d'albergínia, orenga i formatge semi de cabra	Gaspaxo de maduixes Llom de magre a la planxa	Pizza (base fajol) de verdures i pernil ibèric Truita amb cúrcuma i pebre	Cogombre laminat i amanit amb oli, sal i llimona



LLISTA DE LA COMPRA

Vegetals: Bledes, patata, ceba, espàrrecs blancs, alvocat, mango, porro, alls tendres, pastanaga, tomàquet, carbassó, espinacs, remolatxa, albergínia, brots verds, pebrot vermells, pebrot verd, cogombre, ingredients gaspatxo, maduixes, canonges, olives, poma, verdures variades per la pizza, verdures per sofregit paella, llimona, mango, olives.

Proteïna: Salmó, pit de pollastre, gall d'indi, ous, sardines, llom magre, sípia, pernil ibèric, musclos, escopinyes, tonyina en conserva.

Altres: oli d'oliva verge extra, sal, pebre, cúrcuma, all negre, orenga, formatge de cabra, mostassa, vinagre de poma, julivert, nous, base pizza de farina de fajol, quinoa, arròs, pasta de lleties, cigrons.