

Avui què hi ha per sopar?

dilluns:

Menú A

Arròs saltejat amb verdures i truita.



Menú B

De primer: Mongeta verda amb patata.

De segon: Salmó a la planxa amb tomàquet.



dimarts:

Menú A

De primer: Amanida amb pastanaga i blat de moro.

De segon: Pasta amb xampinyons, bonítol i tomàquet.



Menú B

De primer: Sopa de pistons.

De segon: Cuixes de pollastre i carbassó a la planxa.



dimecres:

Menú A

De primer:

Crema de carbassó.

De segon: Orada a la planxa amb moniato al forn.



Menú B

De primer:

Arròs amb tomàquet.

De segon: Truita de formatge amb amanida.



Dos menús pels petits de la casa preparats per la nostra nutricionista Andrea!*

Que la falta de temps no sigui un impediment per cuidar-los. Amb aquest menú setmanal aportarem tots els nutrients que necessiten dedicant el mínim temps a la cuina.

Volem que tinguis temps per estar i gaudir dels teus.



EL TIP MENSUAL!

Comencem el mes de març, tot i que tenim dies de sol, no és suficient perquè el nostre cos fabriqui la vitamina D que necessita, així que durant l'hivern és important aportar-la a través de l'alimentació. Aquest mes ens concentrem en augmentar el consum de vitamina D amb ous, peix blau i "làctics" sencers.

dijous:

Menú A

De primer: Amanida amb trossets de poma.

De segon: Truita a la francesa i pa amb tomàquet.



Menú B

De primer: Spaguettis amb verdures i sèpia saltejats al wok.



divendres:

Menú A

Hamburguesa d'au amb tomàquet amanit i patates bastó al forn.



Menú B

De primer: Verdures al forn (carxofa, carbassó, pastanaga...)

De segon: Truita a la francesa i pa amb tomàquet.



De postres:
iogurt amb maduixes



sorli

*Andrea Juan Pons nutricionista de Sorli Sport Col·legiada n°CAT000514