

# Què hi ha avui per sopar?

dilluns:

## Menú A

**De primer:** Crema de carbassa i pastanaga.

**De segon:** Truita a la francesa i arròs amb tomàquet.



## Menú B

**De primer:** Amanida de patata, mongeta tendra, ou dur i tomàquet.

**De segon:** Hamburguesa de gall dindi.



dimarts:

## Menú A

**De primer:** Quinoa amb verdures.

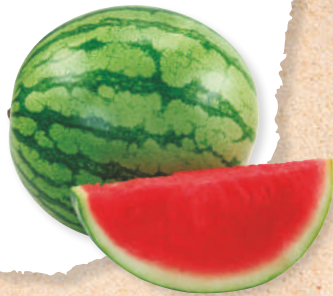
**De segon:** Hamburguesa de pollastre.



## Menú B

**De primer:** Entrepà de pa de pita amb enciam, tomàquet, alvocat i tonyina.

**De segon:** Síndria.



dimecres:

## Menú A

**De primer:** Pasta amb tomàquet.

**De segon:** Peix blanc i carbassó a la planxa.



## Menú B

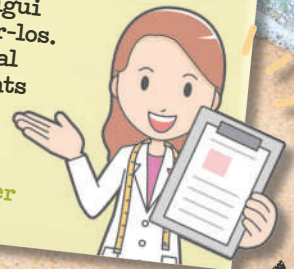
**De primer:** Arròs saltejat amb gambes, truita a la francesa, xampinyons i tomàquets cherry.



**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!

Durant aquest mes comencen els esplais, per això és important que si han fet molt exercici durant el dia, els hi augmentem les racions de menjar, especialment d'arròs, patata, llegums o pasta al dinar i al sopar.

dijous:

## Menú A

**De primer:** Amanida de patata amb bonítol, tomàquet, pastanaga i ceba.



## Menú B

**De primer:** Pasta saltejada amb verdures i tomàquet.

**De segon:** Sèpia a la planxa.



divendres:

## Menú A

**De primer:** Amanida de tomàquet.

**De segon:** Bikini amb formatge i pernil.



## Menú B

**De primer:** Gaspatxo.

**De segon:** Pit de gall dindi arrebossat i patates al forn.



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

**sorli**