

# Menú de medio día

Primavera

Núria Mallén

Dietista&Coach

Núm. Col. CAT729

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Entrante	<b>Crema de zanahoria con comino</b>  1 zanahoria grande 20g cebolla Aceite Sal Comino	<b>Ensalada con queso fresco y kiwi</b>  Canónigos Queso fresco Kiwi Aceite Sal	<b>Crema de calabacín</b>  20g cebolla 1/2 diente de ajo 1 calabacín 1 cucharada de aceite de oliva virgen 1'5 quesitos Sal y pimienta negra a gusto Queso parmesano rallado para decorar (opcional)	<b>Ensalada caprese</b>  1 tomates grande 70g de mozzarella fresca Aceite con albahaca 1 cucharada de vinagre balsámico Sal y pimienta al gusto	<b>Crema de champiñones</b>  50 g de puerro (o cebolla, o mitad y mitad) 200 g de champiñones 300 ml de caldo de verduras Sal Pimienta negra molida Aceite de oliva	<b>Ensalada de endibia roja, higos e hinojo</b>  1 cogollo endibia lechuga 1/2 bulbo de hinojo 1/2 higo 5ml de aceite, sal	<b>Escalivada con atún</b>  100g de pimiento rojo 100g de berenjena 30g de atún 10ml de aceite sal
Plato Principal	<b>Tallarines con pollo y champiñones</b>  80 g de tallarines 70 g de pechuga de pollo 150 g de champiñón 1/2 dientes de ajo aceite de oliva sal pimienta roja en grano Perejil Farigola	<b>Arroz con suprema de merluza</b>  70 gr. de arroz redondo 140g merluza 1 diente de ajo ¼ de cebolleta 20g de pimiento rojo Agua Aceite de oliva Pimentón picante Sal Perejil	<b>Tortilla de lentejas acompañado con mezclum de brotes verdes</b>  2 huevos ajo, cebolla mezclum de brotes rabanitos 10ml de aceite sal 100g de lentejas	<b>Salmón marinado con arroz y judía tierna</b>  60 g de arroz integral redondo 20 g de semillas de sésamo -150g judía tierna  Ingredientes para el marinado: - 120 g de salmón - (jengibre fresco, ajo, laurel, tamari, vinagre de arroz, sirope de agave, pimienta negra i aceite de oliva)	<b>Tallarines con tinta de sipia y chipirones</b>  75 g espaguetis de sipia 80 g chipirones 1/2 tomate 1/2 diente de ajo 1/4 cebolla 30ml vino tinto perejil picado aceite de oliva pimienta negra molida sal guindilla	<b>Pavo agridulce con mijo</b>  - Mijo 60g 100 gr. solomillo pavo 1/2 pimiento rojo 1 /2pimiento verde 2 rodajas piña en almíbar 50 gr. zanahorias 1/2 diente ajo Yondu 1/2 cucharada vinagre arroz 1/2 cucharada miel 1/4 cucharadita de jengibre picado Aceite de oliva	<b>Arroz con ternera y verduras al vino blanco</b>  70 g de arroz 100g de carne de ternera a tacos 20g cebolla 1/2 zanahoria 150 g de tomates vino blanco Queso parmesano rallado Aceite de oliva Orégano Sal y pimienta