

# BIENVENIDA AL



# MENÚ SEMANAL

Estás aquí porque te interesa tu alimentación y el día a día no deja que conviertas tu intención en realidad

¿Es así? Te felicito, has entrado al lugar ideal. Entre tú y yo daremos carpetazo a este limbo.

Cada jueves, tendrás a tu disposición, el planning del menú que cocinaré la siguiente semana y del que podrás elegir el plato o platos del día/días que necesites.

La calidad y el amor que le dedico a elaborar, comprar y cocinar este menú, quiero que lo veas reflejado en tus platos.

Por eso, me gusta cocinar el menú semanal para un grupo reducido de comensales, cada comida/cena. Tenlo en cuenta, no te despistes ;)

Por todo ello necesito que confirmes antes del sábado a las 10h. tu elección, y así poder darte lo más fresco del mercado. Si se te hace la boca agua con lo que vas a leer en el menú, solo tienes que mandarme un WhatsApp, con lo que necesitas. Por ej.: Comida y cena de lunes; o cena martes y comida viernes... o ¡quiero todos los días!

Pero antes .... quiero que conozcas qué se cocina en Ca Na Sibi:



- Alimentos saludables y naturales, sin conservantes, sin aditivos, sin refinados, sin procesados.
- Priorizando productos de proximidad, Km0, de temporada y en la medida de lo posible productos ecológicos.
- Las verduras, de payés y/o ecológicas.
- Las carnes, naturales o ecológicas.
- Los pescados, de mercado; es decir, de nuestro mar y en su defecto, libres de antibióticos.
- Los huevos, ecológicos siempre.
- Las especias y condimentos, a granel y 99% bio/ ecológico.
- Las legumbres, los cereales ecológicos...
- Proceso de elaboración de los platos totalmente artesanal, casero y consciente del equilibrio nutricional de los platos.

# MENÚ SEMANAL DEL 20 AL 24 MY 2024



CONSÚLTAME TU OPCIÓN VEGETARIANA  
O TU SIBIBOWL PERSONALIZADO

## COMIDA

## CENA

### LUNES

Crema fría de calabacín y anacardos

Ensalada de espárragos verdes con aliño de aceitunas kalamata

Escabeche suave de raya mallorquina o pollo campero con verduras

Dorada a la sal con verduras salteadas

### MARTES

Ensalada de lentejas eco, hinojo y manzana granny smith

Crema de judías verdes

Wok de ternera o langostinos con arroz basmati integral

Salmón con costra de pistachos y puré de coliflor

### MIÉRCOLES

Ensalada campera con sardinas frescas al horno

Crema fría de espárragos blancos

Paquetitos saludables de col con solomillo ibérico al vapor y su salsa

Granada de berenjenas y tofu silken con salsa de pimientos amarillos

### JUEVES

Falso arroz de brócoli y frutos secos

Gazpacho de trempó con albahaca

Thai curry de pollo campero, gambas o tofu con verduras

Hamburguesas de pavo con chips de boniato rebozado al horno

### VIERNES

Ensalada de judías blancas con salmón marinado casero

Sopa miso

Tatin de xeixa integral eco con alcachofas, cebolla morada confitada y jamón ibérico

Pastel de ternera relleno de verduras y queso de cabra con salsa de tomate a la italiana

