

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 12 AL 16 AG 2024



CONSÚLTAME TU OPCIÓN VEGETARIANA
O TU SIBIBOWL PERSONALIZADO

COMIDA

CENA

LUNES

Ensalada de zanahoria especiada con salsa tahini y queso feta

Crema fría de espárragos blancos

Berenjenas rellenas de boloñesa de pavo o vegetarianas con salsa de tomate

Besugo SALVAJE al horno con verduras

MARTES

Ensalada de lentejas eco y huevos de codorniz

Salmorejo de nectarina sin gluten

Pechuga de pollo campero relleno de verduritas y chips de boniato al horno

Salmón con costra de sésamo negro en papillote con verduras al vapor

MIÉRCOLES

Crema fría de melón y aguacate

Ensalada de escalivada, huevo eco poché con pesto de rúcula y nueces

Strogonoff de ternera sin lácteos con arroz basmati integral o quinoa ecos

Pastel de brócoli, zanahoria y tofu silken con mayo vegana de aquafaba

JUEVES

Ensalada de garbanzos eco con gírgolas salteadas

Gazpacho de tomate y albahaca

Wraps de col lombarda y avena sin gluten rellenos de pollo campero, gambas o tofu, crudités y alioli de anarcardos

Lubina al horno con ratatouille

VIERNES

Crema fría de pepino, yogur de coco 100% y menta

Ensalada de espárragos y fresas

Hamburguesas de lentejas y quinoa con patatas al horno y aliño de naranja y curry

Galette de trigo sarraceno rellenas de verduras, queso de cabra y jamón ibérico

