

# 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 03 AL 07 FEB 2025

(E=Entrante, P = Principal)

### COMIDA

### CENA

#### LUNES

E- Taboulé de quinoa

P- Wraps de zanahoria sin gluten rellenos de pulled chicken o tofu eco marinado al horno, con crudités

E-Salteado de verduras con salsa de cacahuete casera

#### MARTES

P- Potaje de lentejas eco con kale y gambas

E- Ensalada de rúcula, pera y jamón ibérico con alioli de anacardos

#### MIÉRCOLES

P- Pasta de arroz integral y teff con boloñesa de pavo

E- Ensalada tibia de coles de Bruselas, con mango y huevo eco escalfado

#### JUEVES

P- Stroganoff de ternera(sin lácteos) con arroz basmati integral

#### VIERNES

E- Ensalada de garbanzos eco especiados

P- Sibishepperd's pie de pollo campero o vegetariana con puré de coliflor

E- Sibissoise de espárragos blancos

P-Lubina PREMIUM al papillote con verduras al horno

E- Crema de coliflor e hinojo

P- Salmón papillote con salsa de eneldo y alcachofas confitadas

E- Crema de col lombarda e hinojo

P- Albóndigas de merluza fresca con crema de acelgas

E-Crema de apio y chirivía

P-Hamburguesas de pavo con chips de boniato al horno

E- Crema de judías verdes

P- Quiche sin harinas rellena de cebolla y cherries caramelizados y tofu silken

