

# 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 09 AL 13 MRZ 2026

(E=Entrante, P = Principal)

### COMIDA

### CENA

#### LUNES

E- Espárragos al vapor con salsa de alcaparras

P- Wraps de espinacas s/g relleno a elegir: pollo campero/gambas/tofu eco

E- Crema de colirábano y chirivía

P- Lubina Premium al horno con escalivada

#### MARTES

E- Salteado de repollo y calabaza

P- Albóndigas de ternera caseras en salsa de verduras y quinoa

E- Sopa de shiitakes, lima y azafrán

P- Salmón papillote con verduras al vapor

#### MIÉRCOLES

E- Ensalada de col kale y papaya

P- Arroz basmati integral eco de alcachofas y bacalao

E- Puerros con salsa de soja y mostaza

P- Hamburguesas casera de pavo con verduras salteadas

#### JUEVES

E- Salteado de falso arroz de coliflor y frutos secos

P- Curry Purple de solomillo ibérico y verduras

E- Crema de hinojo

P- Quiche s/g eco de verduras y tofu silken eco

#### VIERNES

E- Ensalada especiada de zanahorias con salsa tahini

P- Potaje de cuaresma con langostinos

E- Crema de cebolla morada

P- Pollo campero con miel y lima y chutney de mango

