

Special menu for cyclists

Starter

Spinach, beetroot, and dried fruit salad with a light vinaigrette.

or

Pumpkin cream soup with toasted sunflower seeds.

Main course

Grilled salmon fillet with green asparagus and lemon sauce.

or

Grilled chicken breast with quinoa and sautéed vegetables.

Side dish

Brown rice with sautéed vegetables.

or

Baked sweet potatoes with aromatic herbs.

Desserts

Natural yogurt with red fruits and granola.

or

Chocolate ice cream with chopped nuts.

Beverages

Mineral water.

or

Freshly squeezed orange juice.

or

Herbal infusion.

45 € per person

This menu is designed to provide cyclists with a balanced combination of proteins, carbohydrates, and healthy fats for energy and muscle recovery.

Tenim a la vostra disposició un pícnic especial per als esportistes

Per obtenir més informació, podeu dirigir-vos a la recepció de l'hotel

Tenemos a su disposición un picnic especial para deportistas

Para obtener más información, pueden dirigirse a la recepción del hotel

Nous mettons à votre disposition un pique-nique spécial pour les sportifs

Pour obtenir plus d'informations, vous pouvez vous adresser à la réception de l'hôtel

We have a special picnic available for athletes

For more information, you can approach the hotel reception



HOTEL ROC BLANC ANDORRA

*Menú especial
per a ciclistes*

MENÚ ESPECIAL PARA CICLISTAS

MENU SPÉCIAL CYCLISTES

SPECIAL MENU FOR CYCLISTS

Menú especial per a ciclistes

Entrant

Amanida d'espinacs, remolatxa i fruits secs amb vinagreta lleugera.

O

Crema de carbassa amb llavors de gira-sol torrades.

Plat principal

Filet de salmó a la planxa amb espàrrecs verds i salsa de llimona.

O

Pit de pollastre a la planxa amb quinoa i verdures saltejades.

Guarnició

Arròs integral amb verdures saltejades.

O

Patates dolces al forn amb herbes aromàtiques.

Postres

Iogurt natural amb fruits vermells i granola.

O

Gelat de Xocolata amb fruits secs picats.

Begudes

Aigua mineral.

O

Suc de taronja natural.

O

Infusió d'herbes.

45 € per persona

Aquest menú està dissenyat per a proporcionar als ciclistes una combinació equilibrada de proteïnes, carbohidrats i greixos saludables per a l'energia i la recuperació muscular.

Menú especial para ciclistas

Entrante

Ensalada de espinacas, remolacha y frutos secos con vinagreta ligera.

O

Crema de calabaza con semillas de girasol tostadas.

Plato Principal

Filete de salmón a la plancha con espárragos verdes y salsa de limón.

O

Pechuga de pollo a la plancha con quinoa y verduras salteadas.

Guarniciones

Arroz integral con verduras salteadas.

O

Patatas al horno con hierbas aromáticas.

Postres

Yogur natural con frutos rojos y granola.

O

Helado de chocolate con frutos secos picados.

Bebidas

Agua mineral.

O

Zumo de naranja natural.

O

Infusión de hierbas.

45€ por persona

Este menú está diseñado para proporcionar a los ciclistas una combinación equilibrada de proteínas, carbohidratos y grasas saludables para la energía y la recuperación muscular.

Menu spécial cyclistes

Entrée

Salade d'épinards, de betteraves et de fruits secs avec une vinaigrette légère.

Ou

Crème de potiron avec des graines de tournesol grillées.

Plat Principal

Filet de saumon grillé avec des asperges vertes et une sauce au citron.

Ou

Blanc de poulet grillé avec du quinoa et des légumes sautés.

Accompagnement

Riz complet avec légumes sautés.

Ou

Patates douces au four avec des herbes aromatiques.

Desserts

Yaourt nature fruits rouges et du granola.

Ou

Glace chocolat des fruits secs.

Boissons

Eau minérale.

Ou

Jus d'orange frais.

Ou

Infusion aux herbes.

45 € par personne

Ce menu est conçu pour proposer aux cyclistes une combinaison équilibrée de protéines, de glucides et de graisses saines pour l'énergie et la récupération musculaire.