



*alimenta la teva vida solidàriament
alimenta tu vida solidàriament
enrich your life by helping others*



Per què hem de reciclar?

Reciclant evitem que els materials es converteixin en residus, transformant-los en uns altres de nous, allargant la seva vida útil i ajudant a la preservació dels recursos naturals del planeta. El reciclatge forma part de l'Economia Circular, el model basat en aprofitar al 100% les matèries primeres.

Menú Basal Novembre

Dilluns

4

Dimarts

5

Dimecres

6

Dijous

7

Divendres

8

FESTIU

11

12

13

14

15

Crema de porro, carbassa i patata

Mongeta tendra amb patata

Llenties ECO vegetarianes
(carbassó, pastanaga i ceba)

Arròs amb tomàquet

Escudella (galets, brou de vedella, verdures de temporada)

Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet, col)

Estofat de vedella amb salsa de samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)

Pastís d'ou amb verdures i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)

Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)

Gall dindi al forn amb verdures (pastanaga, carbassó, albergínia)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt

Fruita de temporada

Fruita de temporada

18

19

20

21

22

Fideuà de marisc (calamars, musclos i potón)

coliflor, pastanaga i mongeta tendra

Estofat de mongeta blanca (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga, carbassó)

Crema de moniato, carbassa, ceba, patata

Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot)

Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)

Pollastre a la catalana (prunes i orellanes) amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)

Truita de patata amb amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)

Gall dindi rostí amb xampinyons i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)

Lluç amb salsa mediterrània (porro, tomàquet, carbassó) i amanida (enciam, pastanaga, olives negres)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt

Fruita de temporada

Fruita de temporada

25

26

27

28

29

Patata, col i pastanaga

Arròs amb tomàquet i ou

Crema de verdures i patata (porro i pastanaga)

Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)

Macarrons amb salsa caprese (formatge opcional)

Estofat de porc amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro)

Peix al forn amb verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)

Pollastre amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)

Truita a la francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col)

Gall dindi al forn amb tires de carbassó i amanida (enciam, pastanaga, espinacs)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt

Fruita de temporada



Verdures de Km0 i dels nostres propis horts
Ingredients de proximitat i Km 0
Alimentació Mediterrània i saludable

