



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



Productes KMO

Consumint productes de proximitat, produïts a menys de 100 km d'on es consumeixen, reduïm l'impacte contaminant del transport, cuidem el medi ambient i reforçem la sostenibilitat, i producció local. A Cuina Justa utilitzem productes de km 0 als nostres menús, que a més mantenen millor els seus valors nutricionals.

Menú Vegetarià

Desembre

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2	3	4	5	6
Sopa vegetal amb galets	Minestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)	Paella verdures	Trinxat de col	Festiu
Estofat de tofu amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Falafel amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga, espinacs)	seità amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Mandonguilles vegetals (tofu i quinoa) a la jardineria i amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita temporada	Fruita de temporada	
9	10	11	12	13
Bròquil amb patata	Arròs tres delícies (pèsols, tofu i pastanaga)	Fusilli amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)
Hamburguesa de tofu a la planxa amb ceba potxada i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)	Estofat de mongetes blanques amb bolets	Seità amb graellada de verdures i amanida (enciam, pastanaga, olives negres)	Tofu al forn amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro)	Truita d'espinacs amb patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt
16	17	18	19	20
Crema de porro, carbassa i patata	Mongeta tendra amb patata	Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga i ceba)	Menú Especial Nadal	Arròs amb tomàquet
Tofu arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet, col)	Rodó de seità amb salsa de sanfaina	Pastís d'ou amb verdures i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)		Tacs de tofu saltejats amb verdures (pastanaga, carbassó, albergínia)
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

