



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



Què és la energia renovable?

És el tipus d'energia que s'obté de fonts naturals, que contenen una immensa quantitat d'energia, o poden regenerar-se naturalment: l'**energia eòlica** (vent), l'**energia solar** (sol) i l'**energia geotèrmica** (sòl terrestre). Totes es denominen també **energies verdes o netes**, per ser més respectuoses amb el medi ambient. Col·labora en un món molt més net!

Menú Vegetarià

Febrer

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

4

5

6

7

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Crema de moniato, carbassa, ceba i patata | Coliflor, pastanaga i mongeta tendra | Estofat de mongeta blanca (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga, carbassó) | Fideuà de verdures | Llenties ECO estofades (carbassó, pastanaga i ceba) |
| Cigrons saltejats amb all i julivert amb verdura | Seità a la catalana (prunes i orellanes) amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) | Truita de patata amb amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa) | Falafel amb all i julivert i amanida (enciam, cogombre, blat de moro) | Arròs del Delta rossejat |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt de Soja |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Macarrons amb salsa caprese (formatge opcional) | Mongeta verda amb patata i pastanaga | Crema de verdures i patata (porro i pastanaga) | Arròs amb tomàquet | Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs) |
| Falafel amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam espàrrec i pastanaga) | Llenties ECO estofades (pastanaga, ceba, tomàquet i carbassó) | Estofat de seità amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro) | Tofu al forn amb all i julivert amb amanida (enciam, tomàquet i ceba) | Truita a la francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col) |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt de Soja |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Minestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata) | Sopa vegetal amb galets | Paella verdures | Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) | Col amb patata i pastanaga |
| Croquetes de verdura i amanida (enciam, cogombre i blat de moro) | Estofat de mongeta blanca amb amanida (enciam, olives verdes, col) | Seità amb xampinyons i amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) | Truita de patata i amanida (enciam, tomàquet i brots de soja) | Mandonguilles vegetals (tofu i quinoa) a la jardineria i amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa) |
| Fruita de temporada | logurt de Soja | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Crema de llegums | Bròquil, coliflor, pastanaga, patata | Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) | Espinacs, carbassó i pastanaga amb all i julivert | Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata, brou vegetal, ceba i all) |
| Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga) | Seità rostit amb pisto i amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) | Truita d'espinacs amb patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) | Fusilli amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) | Estofat de mongetes blanques amb bolets |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt de Soja |



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

Cuantificació realitzada amb programa de càlcul nutricional Cesnid

