



*alimenta la teva vida solidàriament
alimenta tu vida solidàriament
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 Vegà

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 (sense ou) amb amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)

Falafel amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga, espinacs)

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 (sense formatge)

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, espinacas)

Falafel amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, i tomàquet) i amanida (enciam, pastanaga, espàrregs)

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 de verdures

Llenties ECO cassolanes estofades (pastanaga, ceba tomàquet i 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 (sense ou) 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 (sense làctics)

Bròquil, coliflor, pastanaga, patata

Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)

Espinacs, carbassó i pastanaga amb all i julivert (a la planxa)

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, blat de moro)

Truita (sense ou) d'espinacs amb patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)

Fusili amb salsa napolitana (sense formatge) (triturat de porro, tomàquet, carbassó i pebrot)

Estofat de mongeta blanca 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

