



*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
<p>Minestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)</p> <p>Croquetes de verdura i amanida (enciam, cogombre i blat de moro)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa vegetal amb galets</p> <p>Estofat de monjeta blanca amb amanida (enciam, olives verdes, col)</p> <p>logurt de Soja</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Seità amb xampinyons i amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Col amb patata i pastanaga</p> <p>Mandonguilles vegetals (tofu i quinoa) al rostit i amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties ECO cassolanes estofades (pastanaga, ceba tomàquet i carbassó)</p> <p>Truita de patata (sense ou) i amanida (enciam, tomàquet i brots de soja)</p> <p>Fruita de temporada</p>
10	11	12	13	14
<p>Macarrons amb salsa Caprese (sense formatge)</p> <p>Falafel amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, i tomàquet) i amanida (enciam, pastanaga, espàrrecs)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta verda amb patata i pastanaga</p> <p>Estofat de seità amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)</p> <p>Truita vegà de verdures i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Tofu al forn amb all i julivert amb amanida (enciam, tomàquet i ceba)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures i patata (porro i pastanaga)</p> <p>Mongetas estofades (pastanaga, ceba, tomàquet i carbassó)</p> <p>Fruita de temporada</p>
17	18	19	20	21
<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Rodó de seità amb verdures (pastanaga, carbassó i albergínia)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porro, carbassa i patata</p> <p>Tofu amb sanfaina i amanida (enciam, tomàquet, col)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Saltejat de pèsols amb verdura i all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa vegetal amb fideus</p> <p>Falafel amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga, espinacs)</p> <p>logurt de Soja</p>	<p>Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga i ceba)</p> <p>Truita vegà de verdures i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)</p> <p>Fruita de temporada</p>
24	25	26	27	28
<p>Crema de llegums (sense làctics)</p> <p>Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Bròquil, coliflor, pastanaga, patata</p> <p>Seità rostit amb pisto i amanida (enciam, tomàquet, blat de moro)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Truita (sense ou) d'espinacs amb patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espinacs, carbassó i pastanaga amb all i julivert (a la planxa)</p> <p>Fusili amb salsa napolitana (sense formatge) (triturat de porro, tomàquet, carbassó i pebrot)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata, brou vegetal, ceba i all)</p> <p>Estofat de monjeta blanca amb bolets</p> <p>logurt de soja</p>



Vedures 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

