



*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

Minestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)	Sopa vegetal amb galets	Paella verdures	Col amb patata i pastanaga	Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)
Croquetes de verdura i amanida (enciam, cogombre i blat de moro)	Estofat de monjeta blanca amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Seità amb xampinyons i amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Mandonguilles vegetals al rostit i amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)	Truita de patata i amanida (enciam, tomàquet i brots de soja)
Fruita de temporada	logurt de Soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

10

11

12

13

14

Macarrons amb salsa caprese (formatge opcional)	Mongeta verda amb patata i pastanaga	Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacas)	Arròs amb tomàquet	Crema de verdures i patata (porro i pastanaga)
Falafel amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam espàrrec i pastanaga)	Estofat de seità amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro)	Truita a la francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col)	Tofu al forn amb all i julivert amb amanida (enciam, tomàquet i ceba)	Mongetas estofades (pastanaga, ceba, tomàquet i carbassó)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de Soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada

17

18

19

20

21

Escudella (galets, brou de verdures, verdures de temporada)	Arròs amb tomàquet	Crema de porro, carbassa i patata	Sopa vegetal amb fideus	Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga i ceba)
Rodó de seità amb verdures (pastanaga, carbassó i albergínia)	Saltejat de pèsols amb verdura i all	Xampinyons amb verdures i amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Falafel amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga, espinacs)	Pastís d'ou amb verdures i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de Soja	Fruita de temporada

24

25

26

27

28

Crema de llegums	Bròquil, coliflor, pastanaga, patata	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata, brou vegetal, ceba i all)	Espinacs, carbassó i pastanaga amb all i julivert
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)	Estofat de mongetes blanques amb bolets	Fusilli amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de Soja	Fruita de temporada



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

