



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



Dia Mundial de l'aigua

L'aigua és essencial per la vida humana. Afecta tant a la seguretat alimentària, com a l'energètica; a la salut i al medi ambient. L'accés a l'aigua potable és un dret al que encara hi ha una part de la població que no gaudeix. Promovem un consum responsable i evitem malbaratar-la, recordeu **#cadagotacompta**

Menú Vegetarià

Març

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2	3	4	5	6
Macarrons amb salsa caprese (formatge opcional) Falafel al curry amb amanida (enciam espàrrec i pastanaga) Fruita de temporada	Bròquil, coliflor, pastanaga i patata Estofat de seità amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro) Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacas) Trita a la francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col) logurt de Soja	Arròs amb tomàquet Tofu al forn amb all i julivert amb amanida (enciam, tomàquet i ceba) Fruita de temporada	Crema de verdures i patata (porro i pastanaga) Mongetas estofades (pastanaga, ceba, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata Rodó de seità amb verdures (pastanaga, carbassó i albergínia) Fruita de temporada	Arròs amb verdures Saltejat de pèsols amb verdura i all logurt de Soja	Crema de porro, carbassa i patata Trita de patata amb amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa) Fruita de temporada	Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga i ceba) Falafel amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada	Escudella (galets, brou de verdures, verdures de temporada) Xampinyons amb verdures i amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga) Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	Bròquil, coliflor, pastanaga, patata Tofu amb pisto i amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita de temporada	Crema de llegums vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) Trita d'espinacs amb patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) logurt de Soja	Fusilli amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Greallada de verdures amb patata Fruita de temporada	Verdures de temporada bullides Estofat de mongetes blanques amb bolets Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Crema de moniato, carbassa, ceba i patata Cigrons saltejats amb all i julivert amb verdura Fruita de temporada	Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot) Seità a la catalana (prunes i orellanes) amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada	Estofat de mongeta blanca (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga, carbassó) Falafel amb all i julivert i amanida (enciam, cogombre, blat de moro) Fruita de temporada	Fideuà de verdures Trita a la francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col) logurt de Soja	Coliflor, pastanaga i mongeta tendra Mandonguilles vegetals al rostit i amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa) Fruita de temporada
30	31			
Minestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata) Croquetes de verdura i amanida (enciam, cogombre i blat de moro) Fruita de temporada	Paella verdures Seità amb verdures saltejades i amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada			



100% saludable, fet a mà i solidari
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

