



alimentar la teua vida solidàriament
 alimentar tu vida solidariamente
 enrich your life by helping others

octubre Vegà

Els **llegums** són un aliment molt antic, nutricionalment molt complet i fàcils de preparar, i a més poden utilitzar com una alternativa a la carn gràcies al seu alt valor nutricional i contingut en proteïnes. Aporten energia diària i són una eina per al desenvolupament dels ossos i de les dents. Es recomana menjar llegums entre **2 i 3 vegades a la setmana**, ja que contribueixen a afavorir el creixement i al desenvolupament dels més petits gràcies al conjunt de micronutrients que aporten a l'organisme.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1		2			
				Crema de carbassa Falafel al curri amb all i julivert amb amanida Fruita de temporada/proximitat		Mongetes tendres amb patata Fideus cassolans amb verdures (mongete tendre, ceba, pebrot i carbassó)			
5		6		7		8		9	
Amanida de cigrons (ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet) Tofu al forn amb tomaquets i amanida Fruita de temporada/proximitat		Amanida de pasta (espirals integres) amb tomàquet, cogombre, brots de soja i enciam Seità a la romana amb amanida Fruita de temporada/proximitat		Vichyssoise Llenties estofades amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada/proximitat		Arròs del Delta amb verdures (ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, all, mongeta tendre) Trita de verdures (sense ou) i amanida Iogurt soja		Bròquil amb patata Mandonguilles vegà a la jardineria Fruita de temporada/proximitat	
12		13		14		15		16	
FESTIU		Arròs amb tomàquet Falafel amb salsa verda i amanida Fruita de temporada/proximitat		Crema de verdures de temporada (porro, carbassa, espinacs i pastanaga) Tofu rustit amb poma i amanida Iogurt soja		Llenties estofades (caba, pastanaga, carbassó, tomàquet, i pebrot) Trita de espinacs (sense ou) amb amanida Fruita de temporada/proximitat		Brou verdures amb fideus integrals Pizza Vegana (carbassó, pebrot, tomàquet i espinacs)/ Variant adult Estofat de tofu Fruita de temporada/proximitat	
19		20		21		22		23	
Crema de cigrons amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs) Hamburguesa vegetal de cereals orientals amb patata fornera i amanida Fruita de temporada/proximitat		Arròs amb verdures (ceba, mongeta tendra, pebrot, blat de moro) Nuggets de llegums i arròs i amanida Fruita de temporada/proximitat		Pastas con tomàquet Trita de verdures (sense ou) i amanida Iogurt soja		Amanida murciana (tomàquet, patata, ceba tendre i olives negres) Guisat de mongetes seques amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada/proximitat		Crema de carbassó Falafel amb xampinyons saltat amb amanida Fruita de temporada/proximitat	
26		27		28		29		30	
Macarrons integrals amb salsa napolitana (Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot) Seità amb samfaina Fruita de temporada/proximitat		Pèsols saltejats amb ceba, pastanaga i bolets Trita de patata (sense ou) amb amanida Fruita de temporada/proximitat		Sopa de verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs) Saltejat de llenties amb arròs i verdures de temporada (ceba, carbassó, pebrot) Fruita de temporada/proximitat		Saltejat de llenties amb verdures de temporada (ceba, carbassó, pebrot) Mandonguilles vegà amb amanida Iogurt soja		Menú Especial Castanyada	