



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



novembre

Verdura de temporada

**Pastanaga** Aliment d'excel·lent des del punt de vista nutricional amb un elevat contingut de carotens i en menor contingut vitamina E, folatos, Vitamina B3, entre els seus minerals destaca el potassi.

**Menú hipocalòric**

dilluns

1

dimarts

2

dimecres

3

dijous

4

divendres

5

**FESTIU**

8

9

10

11

12

Llenties ECO amb hortalisses d' hort (carbassó, pastanaga i ceba)

Fideuà de marisc (calamars, musclos i potón)

Menestra de verdures de temporada

Arròs integral del Delta Rossejat amb verdures

Crema de porro i carbassa

Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)

Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida

Gratin de patata amb bolonyesa vegetal amb amanida (enciam amb blat de moro)

Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)

Gall dindi rostit amb amanida (enciam, espinacs, cogombra)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt desnatat

Fruita de temporada

Fruita de temporada

15

16

17

18

19

Arròs integral mediterrani

Sopa minestrone amb pistons

Pastanaga i mongeta tendra

Crema de carbassó, carbassa, ceba

Verdures amb cigrons estofats amb

Lluç al forn amb verdures d'hivern

Verdures amb cigrons estofats

Pollastre al forn amb amanida (enciam, espinacs, espàrrec)

Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)

Salmó al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt desnatat

Fruita de temporada

Fruita de temporada

22

23

24

25

26

Crema de porro, ceba i espinacs

Verdures amb cigrons (ceba, pebrot, alberginia, pastanaga, bleda)

Macarrons integrals amb salsa caprese (formatge opcional)

Col amb pastanaga

Arròs integral amb tomàquet

Estofat de vedella amb verdures

Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)

Bacallà a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, all)

Hortalisses amb guisats de llenties amb

Pollastre rustit amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt desnatat

Fruita de temporada

29

30

col amb all i pastanaga

Crema de carbassa

Mandonguilles vegetals a la jardineria

Paella integral del mar

Fruita de temporada

Fruita de temporada



logurt natural no ensucreat · Fruites i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com



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

