



alimenta la teva vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriament
 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 sense gluten

dilluns

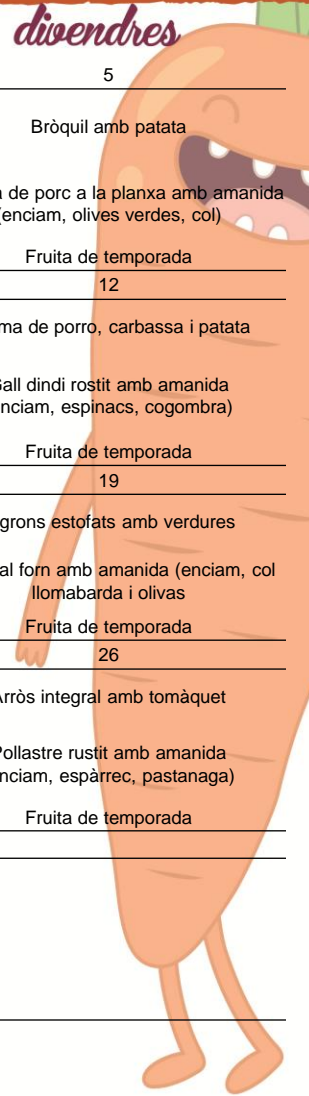
dimarts

dimecres

dijous

divendres

1	2	3	4	5
FESTIU	Arròs amb verdures de temporada	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)	Bròquil amb patata
	Guisat de Mongeta blanca	Lluç amb graellada de verdures	Truita de patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)	Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Llenties ECO amb hortalisses d' hort (carbassó, pastanaga i ceba)	Fideuà sense gluten de marisc (calamars, musclos i potón)	Menestra de verdures de temporada	Arròs del Delta Rossejat amb verdures	Crema de porro, carbassa i patata
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 (sense lactosa) 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 natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Arròs integral mediterrani	Sopa minestrone amb fideus sense gluten	Patata, pastanaga i mongeta tendra	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata	Cigrons estofats amb verdures
Lluç al forn amb verdures d'hivern	Cigrons estofats amb verdures	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 natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Crema de porro, ceba i espinacs	Cigrons amb mill i verdures (ceba, pebrot, albergínia, pastanaga, bleda)	Macarrons sense gluten amb salsa caprese	Patata, col i pastanaga	Arròs integral amb tomàquet
Estofat de vedella amb verdures	Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Bacallà a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, all)	Guisats de llenties amb hortalisses	Pollastre rustit amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
29	30			
Trinxat (patata, all, col)	Crema de carbassa			
Mandonguilles vegetals a la jardineria	Paella del mar			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			



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

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com    

cuina justa 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

