



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

novembre

## Què són els hidrats de carboni?

Els carbohidrats són macro nutrients que els podem trobar en la gran majoria de les fruites, verdures, cereals, llet, llegums... La funció dels hidrats de carboni es aportar energia així com ser reguladors de les funcions digestives en el cas de la fibra. Es recomana trenta minuts d'activitat física moderada cinc dies a la setmana per mantenir un bon estat de salut.



## Vegetarià

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Bròquil, coliflor, pastanaga i patata Hamburguesa vegetarià a la planxa amb ceba potxada i amanida Fruita de temporada/proximitat	Sopa de fideus ( <b>integrals</b> ) (brou vegetal, verdures de temporada) Seità rostit amb bolets Fruita de temporada/proximitat	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) Truita de patata amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal) Tofu al forn amb amanida logurt	Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga) Falafel amb all i julivert amb graellada de verdures Fruita de temporada/proximitat
9	10	11	12	13
Crema de porro, carbassa i patata Estofat de verdures i cigrons amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Fusilli ( <b>Integral</b> ) amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Rodó de seità al forn amb verdures i amanida Fruita de temporada/proximitat	Llenties estofades amb verdures (ECO) (carbassó, pastanaga i ceba) Ous durs gratinats i amanida logurt	Pèsols amb pastanaga Paella vegetal (carbasso, cabassa, carxofa, ceba, pebrot) Fruita de temporada/proximitat	Mongeta tendra amb patata Guisat de cigrons amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga i carbassó) Fruita de temporada/proximitat
16	17	18	19	20
Sopa minestrone (brou de vegetal, pastanaga, ceba, carbassa, carbassó) Fideuà de verdures (albergínia, carbasso, ceba, pebrot, tomàquet) Fruita de temporada/proximitat	Coliflor, pastanaga i patata Seità a la catalana (prunes i orellanes) amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Estofat de mongeta blanca (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga, carbassó) Truita d'espínacs i patata amb amanida logurt	Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot) Nuguet vegà de llegums al forn amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Crema de carbassa, ceba, moniato, patata Tofu rostit amb salsa de xampinyons i pastanaga Fruita de temporada/proximitat
23	24	25	26	27
Patata, col i pastanaga Guisats de llenties amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba i carbassó) Fruita de temporada/proximitat	Macarrons ( <b>integrals</b> ) amb salsa caprese (formatge opcional) Saltitxa vegana amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Arròs a la cubana amb ou dur Seità al forn amb verdures Fruita de temporada/proximitat	Crema de verdures i patata (porro i pastanaga) Tofu estofat amb salsa italiana amanida logurt	Cigrons casolans amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espínacs) Truita de patata amb amanida Fruita de temporada/proximitat
30				
Arròs amb tomàquet Falafel amb salsa mediterrànea amanida logurt				