

Els greixos poli saturats els podem trobar en l'omega 3 i omega 6, olis essencials que no poden ser produïts pel mateix organisme, i que han de ser introduïts a les nostres dietes. Aquests olis els podem trobar en: peix blau, anous, xia, fruits secs, oli de gira-sol, entre d'altres. Col·laborant així amb el nostre organisme en el transport de vitamines liposolubles (A, D, E, K) i reduir el colesterol, també ajuden a mantenir la salut cerebral, antiinflamatori i mantenir una pressió arterial saludable.

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224



Menú Vegetarià

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4

5

6

7

8

				Fusilli (Integral) amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Tofu rostit amb salsa de xampinyons i pastanaga Fruita de temporada/proximitat
11	12	13	14	15
Patata, col i pastanaga Guisat de lleties amb verdures (pastanaga, pebrot, ceba i carbassó) Fruita de temporada/proximitat	Crema de verdures i patata (porro i pastanaga) Salsitxes veganes amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Arròs a la cubana amb ou dur Seità al forn amb verdures Fruita de temporada/proximitat	Macarrons (integrals) amb salsa caprese (formatge opcional) Tofu estofat amb salsa italiana amanida logurt	Cigrons casolans amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs) Truita de patata amb amanida Fruita de temporada/proximitat
18	19	20	21	22
Arròs amb tomàquet Falafel amb salsa mediterrànea amanida logurt	Sopa de galets (pastanaga, brou de verdures, ceba) Tofu a la jadinera amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Lleties (ECO) casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Ous durs gratinats i amanida Fruita de temporada/proximitat	Menestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata) Mandonguilles vegetals (tofu i quinoa) i amanida Fruita de temporada/proximitat	Crema de carbassó i patata Seità llimona amb hierbes Fruita de temporada/proximitat
25	26	27	28	29
Bròquil, coliflor, pastanaga i patata Hamburguesa vegetariana a la planxa amb ceba potxada i amanida Fruita de temporada/proximitat	Sopa de fideus (integrals) (brou vegetal, verdures de temporada) Seità rostit amb bolets Fruita de temporada/proximitat	Arròs tres delícies (pèsols, truita i pastanaga) Falafel amb all i julivert amb graellada de verdures Fruita de temporada/proximitat	Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal) Tofu al forn amb amanida logurt	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) Truita de patata amb amanida Fruita de temporada/proximitat