



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

DESEMBRE

La **fibra** és un nutrient d'origen vegetal essencial per al nostre organisme, forma part dels carbohidrats complexos que no poden ser digerits en el nostre aparell digestiu. La fibra augmenta la sensació de sacietat, ajuda a combatre el restrenyiment i redueix l'absorció del colesterol.



Menú vegà

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Dissabtes
	1	2	3	4
	Sopa de galets (pastanaga, brou de verdures, ceba)	Llenties (ECO) casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)	Menestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)	Crema de carbassó i patata
	Tofu a la jadinera amb amanida	Truita de carbassó amb ou vegà i amanida	Mandonguilles vegetals (tofu i quinoa) i amanida	Seità amb llimona i herbes
	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
7	8	9	10	11
FESTIU	FESTIU	Crema de pastanaga (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal)	Arròs tres delícies (pèsols, truita vegana i pastanaga)	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)
		Tofu al forn amb amanida	Falafel amb all i julivert i graellada de verdures	Truita de patata (sense ou) amb amanida
		logurt de soja	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
14	15	16	17	18
Crema de porro, carbassa i patata	Fusilli (Integral) amb salsa napolitana (formatge vegà opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)	Llenties estofades amb verdures (ECO) (carbassó, pastanaga i ceba)	Pèsols amb pastanaga	Mongeta tendra amb patata
Estofat de verdures i cigrons amb amanida	Rodó de seità al forn amb verdures i amanida	Truita a la francesa vegana amb amanida	Arròs vegetal amb daus de tofu	Guisat de cigrons amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga i carbassó)
Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	logurt de soja	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
21	22	23	24	25
MENÚ DE NADAL	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
Sopa amb galets (brou vegetal)				
Tofu a la catalana				
Postre de nadal				