



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

FEBRER

Menú Hipocalòric Anglesola

Les vitamines són compostos orgànics essencials per al nostre metabolisme normal de l'organisme. Ja que no poden ser produïts pel nostre propi cos (excepte la vitamina D) han de ser incorporats al nostre organisme a través de la dieta i l'alimentació. Part de les seves funcions són, afavorir el desenvolupament dels ossos, millorar els efectes del nostre sistema nerviós i sistema immunològic, l'absorció i dipòsit de calci en els ossos i agent antioxidant entre d'altres.



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

Dilluns

1

Fusilli **sense gluten** amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)

Pollastre al forn amb amanida

Fruita de temporada

Dimarts

2

Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga)

Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)

Fruita de temporada

Dimecres

3

Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)

Peix fresc amb graellada de verdures

Fruita de temporada

Dijous

4

Bròquil amb patata

Gall dindi rostit amb bolets

Fruita de temporada

Divendres

5

Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)

Truita d'espínacs i patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)

logurt natural

8

9

10

11

12

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

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

logurt natural

Fideuà **sense gluten** de marisc (calamars, musclos i potón)

Hamburguesa de vedella a la planxa amb cebra potxada i amanida

Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata

Estofat de gall dindi amb salsa de samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)

Fruita de temporada

Arròs del Delta Rossejat amb verdures

Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espínacs)

Fruita de temporada

Crema de porro, carbassa i patata

Pollastre rostit amb amanida (enciam, espínacs, blat de moro)

Fruita de temporada

15

16

17

18

19

FESTIU

Patata, pastanaga i mongeta tendra

Pollastre arrebossat **sense gluten** amb amanida

logurt natural

Arròs mediterraneo

Bacallà al forn amb verdures d'hivern

Fruita de temporada

Crema de carbassó, carbassa, cebra, patata

Blanqueta de gall dindi rostit amb xampinyons i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)

Fruita de temporada

Mongeta blanca estofada amb verdures

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

Fruita de temporada

22

23

24

25

26

Macarrons **sense gluten** amb salsa caprese (formatge opcional)

Salmó al forn amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (cebra, pastanaga, pebrot, albergínia, all)

logurt natural

Cigrons amb quinoa i verdures (cebra, pebrot, carbassó, pastanaga, espínacs)

Gall dindi al forn amb tires de carbassó i pastanaga saltat

Fruita de temporada

Arròs integral amb tomàquet

Truita a la francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col)

Fruita de temporada

Patata, col i pastanaga

Estofat de lentilles amb hortalisses

Fruita de temporada

Crema de verdures d'hort i patata (porro i pastanaga)

Pollastre amb salsa italiana (cebra, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)

Fruita de temporada



Verdures de Km0 i dels nostres propis horts  
 Ingredients de proximitat i Km 0  
 Alimentació Mediterrània i saludable

cuinajusta.com

