cuina justa

diversifica la teva vida solidàriament
diversifica tu vida solidariamente
enrich your life by helping others

MARÇ

La **vitamina C** actua com un potent antioxidant, té una important funció immunològica i afavoreix la cicatrització de ferides. La vitamina C la podem trobar principalment en fruites com les maduixes, els cítrics (taronja, mandarines, llimona)

Menú Hipocalòric Anglesola

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Coliflor amb patata i pastanaga Croquetes de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Fruita de temporada	Sopa amb fideus integral (pastanaga, brou de pollastre, ceba) Pollastre saltat amb amanida (enciam,olives verdes, col) Fruita de temporada	Trinxat (patata, all, col) Mandonguilles vegetal a la jardinera Fruita de temporada	Crema de carbassa sense patata Paella integral del mar Fruita de temporada	Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Iogurt natural desnatat
8	9	10	11	12
Fusilli integral amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga) Llom de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col) Fruita de temporada	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal) Peix fresc amb graellada de verdures Fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi rostit amb bolets Fruita de temporada	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) Truita francesa amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Iogurt natural desnatat
15	16	17	18	19
Llenties ECO amb hortalisses d' hort (carbassó, pastanaga i ceba) Ou dur amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Iogurt natural desnatat	Fideuà (integral) de marisc (calamars, musclos i potón) Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba 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 integral del Delta Rossejat amb verdures Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada	Crema de porro, carbassa sense patata Pollastre rostit amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro) Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Sopa minestrone amb pistons Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada	Patata, pastanaga i mongeta tendra Pollastre planxa amb amanida Iogurt natural desnatat	Arròs integral mediterraneo Bacallà al forn amb verdures d'hinvern Fruita de temporada	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata Blanqueta de gall dindi rostit amb xampinyons i amanida (enciam, cogombre, blat de moro) Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada