cuina justa

diversta la teva vida solidàriament
diversta 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 sense gluten i baix en fructosa

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Coliflor amb patata Bacallà arrebossat sense gluten amb amanida (enciam i espàrrec) Fruita de temporada	Sopa de fideus sense gluten i 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 (sense pastanaga i pesols) Fruita de temporada	Crema de carbassó (sense pastanaga i carbassa) Paella del mar (sense pastanaga i pesols) Fruita de temporada	Menestra de verduras (ceba, bledas, carbassó, pebrot) sense pastanaga Truita francesa amb amanida (enciam i espinacs) Iogurt natural
8	9	10	11	12
Fusilli sense gluten amb oli de olive y alfàbrega (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada	Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, pebrot, ceba) Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col) Fruita de temporada	Crema de espinacs (ceba, patata i brou vegetal) Peix fresc amb graellada de verdures (sense pastanaga) Fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi rostit amb bolets (sense pastanaga) Fruita de temporada	Estofat de quinoa (ceba, pebrot, mongeta tendra, carbassó) sense pastanaga Truita d'espinacs i patata i amanida (enciam, espàrrec) Iogurt natural
15	16	17	18	19
Estofat de patata (ceba, pebrot, albergínia, carbassó) sense pastanaga Ou dur gratinat i amanida (enciam, espàrrec) Iogurt natural	Fideuà sense gluten 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 carbassó) sense tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	Arròs del Delta Rossejat amb verdures (sense pastanaga y pesols) Lluç al forn amb amanida (enciam, espinacs) Fruita de temporada	Crema de bledas i patata Pollastre rostit amb amanida (enciam i espinacs) Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Sopa sense gluten minestrone amb pistons Estofats de verdures i patata (sense tomàquet, pastanaga, pesols) Fruita de temporada	Patata i mongeta tendra Pollastre arrebossat (sense gluten) amb amanida Iogurt natural	Arròs mediterraneo Bacallà al forn amb verdures d'hinvern Fruita de temporada	Crema de carbassó, ceba i patata Blanqueta de gall dindi rostit amb xampinyons i amanida (enciam i broquíl) Fruita de temporada	Espinacs con patatas saltat Truita francesa amb amanida (enciam i cogombre) Fruita de temporada