



*divulga la teua vida solidàriament
divulga tu vida solidàriamente
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)

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224



Menú vegetarià Anglesola

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
Coliflor amb patata i pastanaga	Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	Trinxat (patata, all, col)	Crema de carbassa	Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)
Croquetes de espinacs amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)	Tofu saltat amb verdures de hivern i amanida (enciam, olives verdes, col)	Mandonguilles vegetal a la jardineria	Paella vegetariana	Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
8	9	3	4	5
Fusilli integral amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)	Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga)	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Bròquil amb patata	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)
Falafel al forn amb amanida	Salsitxa vegetariana a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Tofu saltat amb graellada de verdures	Xampinyó estofat amb quinoa i verdures de temporada amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro)	Truita d'espinacs i patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
15	16	10	11	12
Llenties ECO amb hortalisses d'hort (carbassó, pastanaga i ceba)	Fideuà vegetariana	Mongeta tendra amb patata	Arròs del Delta Rossejat amb verdures	Crema de porro, carbassa i patata
Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)	Hamburguesa vegetal a la planxa amb ceba potxada i amanida	Estofat de seitá amb salsa de samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)	Croquetes vegetarianes al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)	Mandonguilles vegetal al forn amb tomàquet i amanida (enciam, espinacs, blat de moro)
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	17	18	19
Sopa minestrone amb pistons	Patata, pastanaga i mongeta tendra	Arròs integral mediterraneo	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata	Mongeta blanca estofada amb verdures
Cigrons estofats amb verdures	Tofu arrebossat amb amanida	Albergínia estofat amb soja texturitzada al forn amb verdures d'hivern	Nugget de legums al forn amb amanida (enciam, cogombre, blat de moro)	Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada