



divulga la teua vida solidàriament
divulga tu vida solidàriament
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, mandamines, llimona)

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224



Menú sense ou 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	Lenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)
Croquetes de bacallà sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)	Pollastre saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Mandonguilles vegetal a la jardinera	Paella del mar	Truita de patata sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
8	9	10	11	12
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)
Pollastre al forn amb amanida	Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Peix fresc amb graellada de verdures	Gall dindi rostit amb bolets	Truita d'espinacs (sense ou) i patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
15	16	17	18	19
Lenties ECO amb hortalisses d' hort (carbassó, pastanaga i ceba)	Fideuà de marisc (calamars, musclos i potón)	Mongeta tendra amb patata	Arròs del Delta Rossejat amb verdures	Crema de porro, carbassa i patata
Carbassó gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)	Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida	Estofat de gall dindi amb salsa de samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)	Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)	Pollastre rostit amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro)
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
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	Pollastre arrebossat amb amanida	Bacallà al forn amb verdures d'hivern	Blanqueta de gall dindi rostit amb xampinyons i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)	Truita de patata sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



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

cuinajusta.com

