



divulga la teva 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, mandarines, llimona)

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224



Menú sense peix Anglesola

Dilluns

1

Coliflor amb patata i pastanaga

Croquetes de espinacs amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)

Fruita de temporada

Dimarts

2

Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)

Pollastre saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)

Fruita de temporada

Dimecres

3

Trinxat (patata, all, col)

Mandonguilles vegetal a la jardinera

Fruita de temporada

Dijous

4

Crema de carbassa

Paella vegetariana

Fruita de temporada

Divendres

5

Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)

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

logurt natural

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)

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

Fruita de temporada

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

Tofu saltat amb gaellada de verdures

Fruita de temporada

Bròquil amb patata

Gall dindi rostit amb bolets

Fruita de temporada

Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)

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

logurt natural

15

16

17

18

19

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

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

logurt natural

Fideuà vegetariana

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 del Delta Rossejat amb verdures

Croquetes vegetarianas al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)

Fruita de temporada

Crema de porro, carbassa i 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 arrebossat amb amanida

logurt natural

Arròs mediterraneo

Albergínia estofat amb soja texturitzada al forn amb verdures d'hivern

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

Fruita de temporada