



alimenta la teua vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriamente
 enrich your life by helping others



setembre

Fruïta de temporada

Poma el 85% de la seva composició és aigua, bona font de carbohidrats, alt contingut en fibra, aporta una quantitat important de flavonides (pigments d'acció antioxidants).

**HIPOCALÒRIC, VEGETARIÀ,
 SENSE: LLET, OU, GLUTEN, SENSE PEIX**

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
13 Sense gluten i ou: Amanida de pasta sense gluten	14 Variant basal	15 Variant basal	16 Hipocalòric: Paella (arròs integral) mixta Vegetarià: Paella de verdures:	17 Variant basal
19 Sense ou: Truita de verdures sense ou amb amanida	20 Vegetarià, sense peix: Bolets saltats amb tires de carbassó i pastanaga i seitán	21 Variant basal	22 Vegetarià: Falafel al forn amb verdures	23 Sense gluten: Pizza sense gluten de tomàquet, formatge, olives negres i orenga Sense lactis: Pizza sense formatge de tomàquet, olives negres i orenga Hipocalòric: pollastre a la planxa amb amanida
20 Hipocalòric: Arròs Integral amb tomàquet	21 Sense llegums: Amanida de patata amb verdures	22 Sense gluten: Macarrons amb salsa de xampinyons	23 Variant basal	24 FESTIU
26 Vegetarià: Tofu a la jardinera amb amanida	27 Sense ou: Truita patata sense ou amb amanida	28 Vegetarià, sense peix: seitán al forn amb graellada de verdures	29 Variant basal	30 FESTIU
27 Hipocalòric: Crema de pastanaga sense patata	28 Sense llegums: Empedrat de cous cous amb verdures	29 Hipocalòric: Verdures de temporada	30 Hipocalòric: Amanida d'arròs integra	31 Sense gluten, ou i lactis: Espirals sense gluten amb salsa napolitana
30 Sense lactosa: Pollastre amb oli de curri i amanida Vegetarià: Tofu al curri i amanida	31 Sense ou: Truita de patates sense ou amb amanida Hipocalòric: Truita francesa amb amanida	1 Vegetarià; hamburguesa vegetal a la planxa amb ceba potxada i amanida	2 Hipocalòric: Peix fresc a la planxa amb verdures sense peix, vegetarià: Seitán a la planxa amb verdures	3 Sense llegums: Estofat de verdures amb patata



logurt natural no ensucrat · Fruïtes i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com

cuina justa 100% saludable, fet a mà i solidari
 Verdures de Km0 i dels nostres propis horts
 Ingredients de proximitat i Km 0
 Alimentació Mediterrània i Saludable

