



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



# desembre

## Verdura de temporada

**Bròcoli** Conté gran varietat de vitamines, sent una font excel·lent de vitamina C i acidífic fòlic i una font de provitamina A1 fet que aquesta emmascarat per la clorofil·la, pigment més abundant.

### Menú hipocalòric Anglesola

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

		1	2	3
		Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Trita de espinacs amb xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col) logurt natural	Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba) Bacallà al forn amb sanfaina i amanida (encima, cogombra i blar de moro) Fruita de temporada	Coliflor amb patata i pastanaga Pollastre al forn amb amanida (enciam, espinacs, espàrrec) Fruita de temporada
6	7	8	9	10
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Verdures de temporada amb cous cous Bacallà a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Fruita de temporada	Bròquil amb pastanaga Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Trinxat (patata, all, col) Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col) Fruita de temporada	Fideuà integrals de marisc (calamars, musclos i potón) Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida Fruita de temporada	Menestra de verdures de temporada Trita francesa amb amanida logurt desnatat	Arròs integral del Delta Rossejat amb verdures Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada	Crema de porro i carbassa Pollastre rostit amb amanida (enciam, espinacs, cogombra) Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Arròs integral mediterrani Lluç al forn amb verdures d'hivern Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pistons Seitán a la planxa amb amanida Fruita de temporada	<b>MENÚ NADAL</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>



**logurt natural no ensucrat · Fruites 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

