



alimenta la teva 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 sense gluten

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

		1	2	3
		Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Truita de espinacs amb xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col) logurt natural	Sopa de galets (sense gluten) (pastanaga, brou de pollastre, ceba) Bacallà amb sanfaina i amanida (encima, cogombra i blar de moro) Fruita de temporada	Coliflor amb patata i pastanaga Tires de bacallà arrebossat sense gluten amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Fruita de temporada
6	7	8	9	10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	Cous cous sense gluten amb verdures de temporada Bacallà arrebossat sense gluten amb amanida Fruita de temporada	Bròquil amb patata 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 sense gluten de marisc (calamars, musclos i potón) Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida Fruita de temporada	Minestra de verdures de temporada Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet) logurt natural	Arròs del Delta Rossejat amb verdures Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada	Crema de porro, carbassa i patata 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 fideus sense gluten Gratin de patata amb bolonyesa vegetal amb amanida (enciam amb blat de moro) Fruita de temporada	MENÚ NADAL	VACANCES	VACANCES



logurt natural no ensucrat • Fruites i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com    