



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



Verdura de temporada

Calçot Existeixen més de 600 varietats de taronges, amb diferent sabor, grandària i color, conté un alt contingut de vitamina C que contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i al sistema immune.

Menú hipocalòric

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|--|--|---|
| | Fideuà 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 Gratin de patata amb bolonyesa vegetal amb amanida (enciam amb blat de moro) 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 Gall dindi rostit amb amanida (enciam, espinacs, cogombra) Fruita de temporada |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Arròs integral mediterrani Lluç al forn amb verdures d'hivern Fruita de temporada | Sopa minestrone amb pistons Verdures amb cigrons estofats Fruita de temporada | Pastanaga i mongeta tendra Pollastre al forn amb amanida (enciam, espinacs, espàrrec) logurt desnatat | Crema de carbassó, carbassa, ceba Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada | Verdures amb cigrons estofats Salmó al forn amb amanida (enciam, col llobarbada i olivas Fruita de temporada |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Crema de porro, ceba i espinacs Estofat de vedella amb verdures sense patata Fruita de temporada | Verdures amb cigrons (ceba, pebrot, albergínia, pastanaga, bleda) Truita carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada | Macarrons integrals amb salsa caprese Bacallà a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades Fruita de temporada | Col amb pastanaga Hortalisses amb guisats de lleties ECO logurt desnatat | Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Fruita de temporada |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Col amb all i pastanaga Mandonguilles vegetals a la jardinera sense patata Fruita de temporada | Crema de carbassa Paella integral del mar Fruita de temporada | Lleties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Truita de espinacs amb xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col) logurt desnatat | Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba) Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col) Fruita de temporada | Coliflor amb patata i pastanaga Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Fruita de temporada |
| 28 | | | | |
| Arròs integra tres delices Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada | | | | |

