



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



Fruita de temporada
Taronges 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 10	dimarts 11	dimecres 12	dijous 13	divendres 14
Crema de porro, ceba i espinacs	Verdures amb cigrons (ceba, pebrot, albergínia, pastanaga, bleda)	Macarrons integrals amb salsa caprese	Col amb pastanaga	Arròs integral amb tomàquet
Pollastre al forn amb verdures sense patata	Truita carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Bacallà a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades	Hortalisses amb guisats de llenties ECO	Salmó a la planxa amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Col amb all i pastanaga	Crema de carbassa	Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)	Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	Coliflor amb patata i pastanaga
Mandonguilles vegetals a la jardinera sense patata	Paella integral del mar	Truita de espinacs amb xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col)	Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs integra tres delices	Verdures de temporada amb cous cous	Crema de pastanaga (pastanaga, porro i brou vegetal)	Macarrons amb salsa de tomàquet (integrals)	Bròquil amb pastanaga
Pollastre al forn amb amanida	Guisat de Mongeta blanca	Truita francesa amb amanida	Peix fresc amb graella de verdures	Porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)
Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13				
Llenties ECO amb hortalisses d'hort (carbassó, pastanaga i ceba)				
Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)				
Fruita de temporada				

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224
 cuinajusta.com

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

