



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

## Menú sense gluten



*febrer*

## 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.

*dilluns*

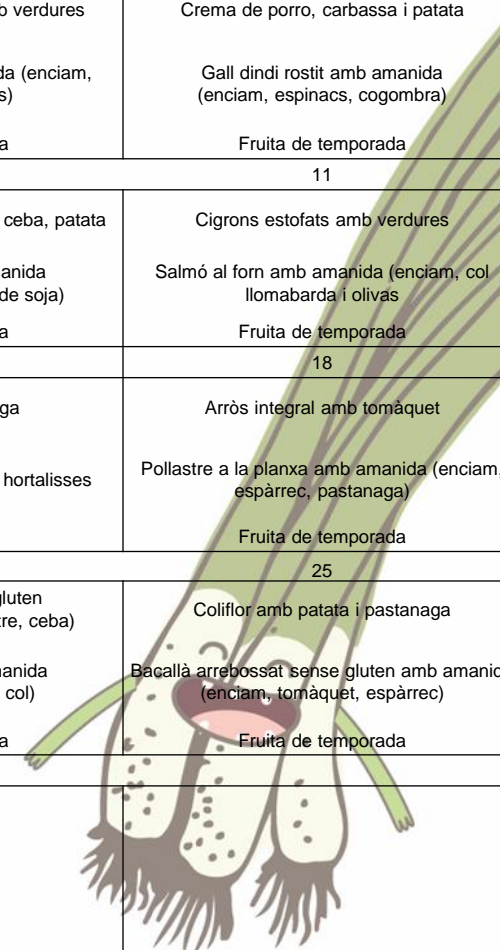
*dimarts*

*dimecres*

*dijous*

*divendres*

	1	2	3	4
	Fideuà sense gluten 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 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 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 fideus sense gluten Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada	Patata, pastanaga i mongeta tendra Pollastre al forn amb amanida (enciam, espinacs, espàrrec) logurt natural	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Salmó al forn amb amanida (enciam, col llobarbada i olives Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Crema de porro, ceba i espinacs Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada	Cigrons amb mill i verdures (ceba, pebrot, albergínia, pastanaga, bleda) Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb salsa caprese Bacallà a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, all) Fruita de temporada	Patata, col i pastanaga Guisats de llenties ECO amb hortalisses logurt natural	Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Trinxat (patata, all, col) Mandonguilles vegetals a la jardineria Fruita de temporada	Crema de carbassa Paella del mar Fruita de temporada	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) Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col) Fruita de temporada	Coliflor amb patata i pastanaga Bacallà arrebossat sense gluten amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Fruita de temporada
28				
Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat amb amanida Fruita de temporada				



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

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com

