



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 sense gluten i lactosa

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1		2		3		4			
	Fideuà de marisc sense gluten (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 (sense lactosa) amb amanida (enciam amb blat de moro) logurt sense lactosa	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 sense lactosa	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Salmó al forn amb amanida (enciam, col llombarda 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) Trita 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 Fruita de temporada	Patata, col i pastanaga Guisats de llenties ECO amb hortalisses logurt sense lactosa	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) Trita de espinacs amb xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col) logurt sense lactosa	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 Tires de bacallà arrebossat sense gluten amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Fruita de temporada					
28									
Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida Fruita de temporada									

