



alimenta la teva vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriament
 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 ou

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	1	2	3	4
	Fideuà de marisc (fideus sense ou) (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, blat de moro) Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Arròs mediterrani Lluç al forn amb verdures d'hivern Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pistons sense ou 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 de verdures sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Salmó al forn amb amanida Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Crema de porro, ceba i espinacs Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada	Cigrons amb quinoa i verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs) Truita sense ou de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i col) Fruita de temporada	Macarrons integrals sense ou amb salsa caprese (formatge opcional) Bacallà a la planxa amb tomàquet en concassé i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all) Fruita de temporada	Patata, col i pastanaga Guisat de lenties ECO amb hortalisses logurt natural	Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, espàrrec i 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	Lenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Truita d'espinacs sense ou i xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col) logurt natural	Sopa de galets sense ou (pastanaga, brou de pollastre, ceba) Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes i col) Fruita de temporada	Coliflor amb patata i pastanaga Croquetes de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrec) Fruita de temporada
28				
Arròs integral sense ou amb salsa de tomàquet Pollastre arrebossat sense ou amb amanida Fruita de temporada				

