



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 i llegums

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 Estofats de verdures Fruita de temporada	Patata i pastanaga Pollastre al forn amb amanida logurt natural	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata Truita de verdures sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada	Patata estofada 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	Quinoa guisat i verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs) Truita sense ou de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i col) Fruita de temporada	Macarrons 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 hortalisses de temporada 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 jardinera Fruita de temporada	Crema de carbassa Paella del mar Fruita de temporada	Estofat de patata Truita de verdures sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) logurt natural	Sopa de galets sense ou (pastanaga, brou de pollastre, ceba) Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col) Fruita de temporada	Coliflor amb patata i pastanaga Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada
28				
Arròs bullit amb verdures Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada				

