



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



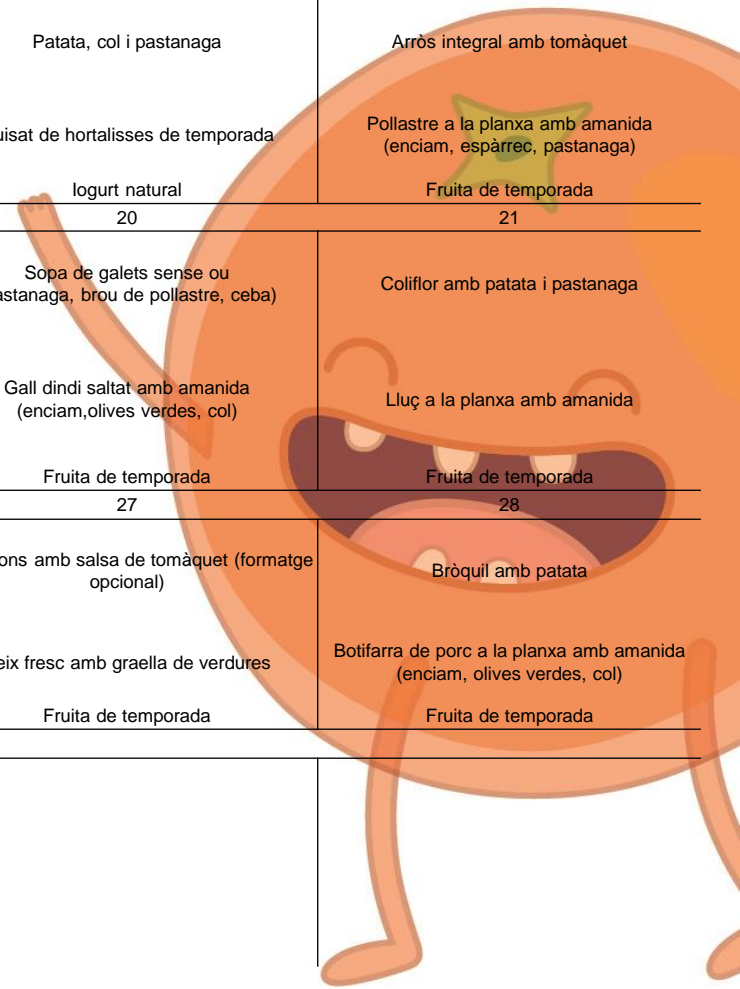
gener

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 sense ou i llegums

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10	11	12	13	14
Crema de porro, ceba i espinacs	Quinoa guisat i verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)	Macarrons sense ou amb salsa caprese (formatge opcional)	Patata, col i pastanaga	Arròs integral amb tomàquet
Pollastre arrebossat sense ou amb amanida	Truita sense ou de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i col)	Bacallà a la planxa amb tomàquet en concassé i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)	Guisat de hortalisses de temporada	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Trinxat (patata, all, col)	Crema de carbassa	Estofat de patata	Sopa de galets sense ou (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	Coliflor amb patata i pastanaga
Mandonguilles vegetals a la jardineria	Paella del mar	Truita de verdures sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Lluç a la planxa amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs bullit amb verdures	Cous cous amb verdures de temporada	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Macarrons amb salsa de tomàquet (formatge opcional)	Bròquil amb patata
Pollastre al forn amb amanida	Pollastre al forn amb amanida	Truita d'espinacs sense ou i patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)	Peix fresc amb graella de verdures	Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
31				
Quinoa amb hortalisses d' hort (carbassó, pastanaga i ceba)				
Carbassó gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)				
logurt natural				



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com