



alimenta la terra vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriament
 enrich your life by helping others



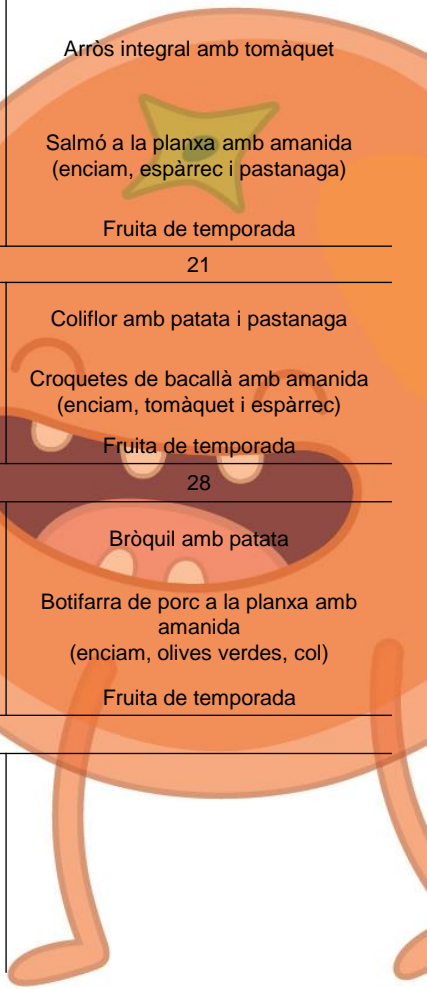
gener

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10	11	12	13	14
Crema de porro, ceba i espinacs	Cigrons amb quinoa i verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)	Macarrons integrals sense ou amb salsa caprese (formatge opcional)	Patata, col i pastanaga	Arròs integral amb tomàquet
Estofat de vedella amb verdures	Trita 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 llenties ECO amb hortalisses	Salmó a la planxa amb amanida (enciam, espàrrec i 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	Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)	Sopa de galets sense ou (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	Coliflor amb patata i pastanaga
Mandonguilles vegetals a la jardinera	Paella del mar	Trita d'espinacs sense ou i xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col)	Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes i col)	Croquetes de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrec)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Arròs integral sense ou amb salsa de tomàquet	Cous cous amb verdures de temporada	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Macarrons amb salsa de tomàquet	Bròquil amb patata
Pollastre arrebossat sense ou amb amanida	Guisat de mongeta blanca	Trita 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				
Llenties ECO amb hortalisses d' hort (carbassó, pastanaga i ceba)				
Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet i espàrrec)				
Fruita de temporada				



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com

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

ONG ACREDITADA FUNIMACIÓ LEIATAD Amed km.0