



*divertera la teva vida solidàriament  
divertera 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 peix i marisc

*dilluns*

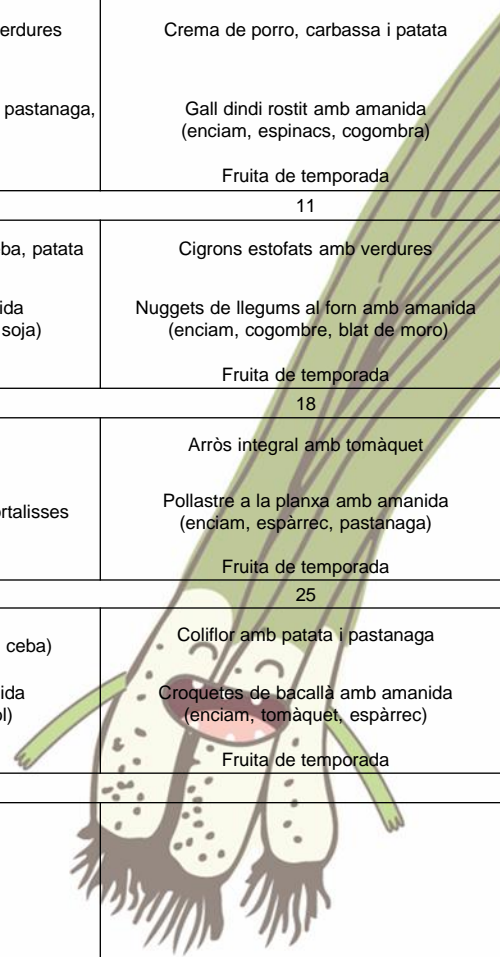
*dimarts*

*dimecres*

*dijous*

*divendres*

	1	2	3	4
	Fideuà de verdures  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)  iogurt natural	Arròs del Delta Rossejat amb verdures  Tofu 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  Seità al forn amb verdures d'hivern  Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pistons  Cigrons estofats amb verdures  Fruita de temporada	Patata, pastanaga i mongeta tendra  Pollastre al forn amb amanida (enciam, espinacs, espàrrec)  iogurt natural	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata  Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)  Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures  Nuggets de llegums al forn amb amanida (enciam, cogombre, blat de moro)  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 integral amb salsa caprese (formatge opcional)  Seità al forn amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)  Fruita de temporada	Patata, col i pastanaga  Guisats de llenties ECO amb hortalisses  iogurt 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 jardineria  Fruita de temporada	Crema de carbassa  Paella vegetariana (mongeta tendra, pastanaga, porro, carbassó i albergínia)  Fruita de temporada	Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)  Trita de espinacs amb xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col)  iogurt natural	Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)  Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)  Fruita de temporada	Coliflor amb patata i pastanaga  Croquetes de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)  Fruita de temporada
28				
Arròs integrall amb salsa de tomàquet  Pollastre arrebossat amb amanida  Fruita de temporada				



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com    