



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



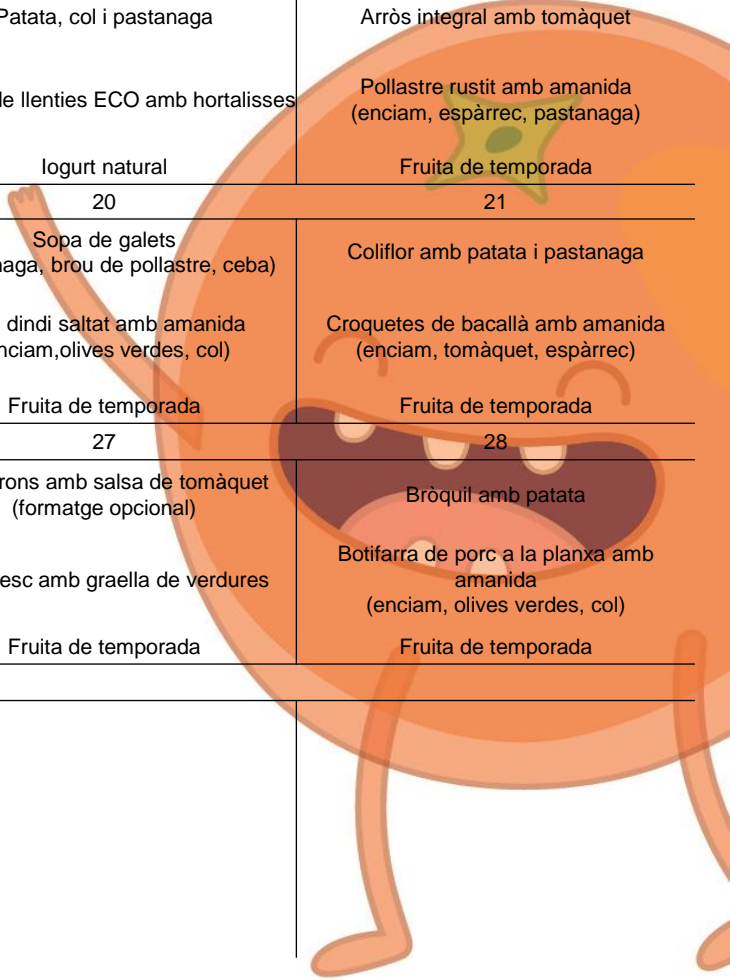
gener

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 peix

| dilluns 10 | dimarts 11 | dimecres 12 | dijous 13 | divendres 14 |
|---|--|---|--|--|
| Crema de porro, ceba i espinacs | Cigrons amb mill i verdures (ceba, pebrot, albergínia, pastanaga, bleda) | Macarrons integral amb salsa caprese (formatge opcional) | Patata, col i pastanaga | Arròs integral amb tomàquet |
| Pollastre arrebossat amb verdures | Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) | Seità al forn amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all) | Guisats de llenties ECO amb hortalisses | Pollastre rustit 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 | Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) | Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba) | Coliflor amb patata i pastanaga |
| Mandonguilles vegetals a la jardineria | Paella vegetariana (mongeta tendra, pastanaga, porro, carbassó i albergínia) | Truita de espinacs amb xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col) | Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col) | Croquetes de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) |
| Fruita de temporada | Fruita de temporada | logurt natural | Fruita de temporada | Fruita de temporada |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Arròs integrall amb salsa de tomàquet | 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 | Guisat de Mongeta blanca | Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i brots de soja) | 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, espàrrec) | | | | |
| Fruita de temporada | | | | |



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com