



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



març

Verdura de temporada

Carxofa El contingut majoritari d'aquesta hortalissa és l'aigua, seguida dels hidrats de carboni en forma d'insulina i fibra. També presenta una presència abundant de *folatos, vitamina B1, E i B3 i potassi mineral.

Menú hipocalòric

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	1	2	3	4
	Verdures de temporada amb cous cous	Crema de pastanaga (pastanaga, porro i brou vegetal)	Macarrons amb salsa de tomàquet (integrals)	Bròquil amb pastanaga
	Guisat de Mongeta blanca	Truita francesa amb amanida	Peix fresc amb graella de verdures	Porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)
	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Llenties ECO amb hortalisses d' hort (carbassó, pastanaga i ceba)	Fideuà de marisc (calamars, musclos i potón)	Menestra de verdures de temporada	Arròs integral amb verdures	Crema de porro i carbassa
Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)	Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida	Gratin de patata amb bolonyesa vegetal amb amanida (enciam amb blat de moro)	Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)	Gall dindi rostit amb amanida (enciam, espinacs, cogombra)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Arròs integral mediterrani	Sopa minestrone amb pistons	Pastanaga i mongeta tendra	Crema de carbassó, carbassa, ceba	Verdures amb cigrons estofats
Lluç al forn amb verdures d'hivern	Verdures amb cigrons estofats	Pollastre al forn amb amanida (enciam, espinacs, espàrrec)	Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Salmó al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Crema de porro, ceba i espinacs	Verdures amb cigrons (ceba, pebrot, albergínia, pastanaga, bleda)	Macarrons integrals amb salsa caprese	Col amb pastanaga	Arròs amb tomàquet
Estofat de vedella amb verdures sense patata	Truita carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Bacallà a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades	Hortalisses amb guisats de llenties ECO	Pollastre rostit amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada
28	29	30	31	
Col amb all i pastanaga	Crema de carbassa	Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)	Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	
Mandonguilles vegetals a la jardineria sense patata	Paella integral del mar	Truita de espinacs amb xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col)	Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	

