



alimenta la teva vida solidàriament  
 alimenta tu vida solidàriament  
 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 sense gluten i lactosa

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

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

