



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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	1	2	3	4
	Cous cous sense gluten amb verdures de temporada Guisat de Mongeta blanca iogurt natural	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada	Macarrons amb salsa de tomàquet (sense gluten) 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 sense gluten de marisc (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 amb amanida (enciam amb blat de moro) iogurt natural	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) iogurt natural	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 olivas 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 (ceba, pastanaga, pebrot, all) Fruita de temporada	Patata, col i pastanaga Guisats de Llenties ECO amb hortalisses iogurt natural	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 jardinera 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) iogurt natural	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

