



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 lactosa

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	1	2	3	4
	Cous cous amb verdures de temporada	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Macarrons amb salsa de tomàquet	Bròquil amb patata
	Guisat de Mongeta blanca	Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Peix fresc amb graella de verdures	Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)
	logurt sense lactosa	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, carbassa i patata
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 (sense lactosa) 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 sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Arròs integral mediterrani	Sopa minestrone amb pistons	Patata, pastanaga i mongeta tendra	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata	Cigrons estofats amb verdures
Lluç al forn amb verdures d'hivern	Cigrons estofats amb verdures	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 sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Crema de porro, ceba i espinacs	Cigrons amb mill i verdures (ceba, pebrot, alberginia, pastanaga, bleida)	Macarrons integrals amb salsa caprese	Patata, col i pastanaga	Arròs amb tomàquet
Estofat de vedella amb verdures	Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Bacallà a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades	Guisats de llenties ECO amb hortalisses	Pollastre rostit amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada
28	29	30	31	
Trinxat (patata, all, col)	Crema de carbassa	Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)	Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	
Mandonguilles vegetals a la jardineria	Paella 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 sense lactosa	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

