



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 ou i llegums

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 (formatge opcional)	Bròquil amb patata
	Pollastre al forn amb amanida	Truita d'espínacs sense ou i patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)	Peix fresc amb graella de verdures	Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Quinoa amb hortalisses d'hort (carbassó, pastanaga i ceba)	Fideuà de marisc (fideus sense ou) (calamars, musclos i potón)	Menestra de verdures de temporada	Arròs integral amb verdures	Crema de porro, carbassa i patata
Carbassó 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, espínacs)	Gall dindi rostit amb amanida (enciam, espínacs, blat de moro)
logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Arròs mediterrani	Sopa minestrone amb pistons sense ou	Patata i pastanaga	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata	Patata estofada amb verdures
Lluç al forn amb verdures d'hivern	Estofats de verdures	Pollastre al forn amb amanida	Truita de verdures sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Salmó al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Crema de porro, ceba i espínacs	Quinoa guisat i verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espínacs)	Macarrons sense ou amb salsa caprese (formatge opcional)	Patata, col i pastanaga	Arròs amb tomàquet
Estofat de vedella amb verdures	Truita sense ou de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i col)	Bacallà a la planxa amb tomàquet en concassé i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)	Guisat de hortalisses de temporada	Pollastre rostit amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
28	29	30	31	
Trinxat (patata, all, col)	Crema de carbassa	Estofat de patata	Sopa de galets sense ou (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	
Mandonguilles vegetals a la jardineria	Paella del mar	Truita de verdures sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	

