



alimenta la teva vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriament
 enrich your life by helping others



Verdura de temporada

Carxofa El contingut majoritari és l'aigua, seguida d'hidratats de carboni en forma d'inulina i fibra, A més destaca la presència de *folatos, vitamina B1, E i B3 i potassi mineral més abundant en la carxofa.

Menú sense ou, llet i bacallà

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 de verdures sense ou amb amanida	Lluç al forn (no bacallà) amb graellada de verdures	Llom de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)
	Baguda vegetal (no soja)	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 (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)	Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)	Gall dindi rostit amb amanida (albergínia, pebrot i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Arròs mediterrani	Sopa minestrone amb pistons sense ou	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 de verdures sense ou amb amanida (enciam i tomàquet)	Salmó al forn amb amanida (enciam, col, llombarda i olives)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Crema de porro, ceba i espinacs	Cigrons amb mill i verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)	Macarrons BIO 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)	Lluç a la planxa amb tomàquet en concassé 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	Baguda vegetal (no soja)	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 sense ou (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	
Mandonguilles vegetals sense ou a la jardineria	Paella del mar	Truita de patata sense ou amb amanida (enciam, tomàquet)	Pollastre saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Baguda vegetal (no soja)	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

