



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



# 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

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	1	2	3	4
	Cous cous amb verdures de temporada  Guisat de mongeta blanca  logurt natural	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)  Trita d'espínacs sense ou i patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)  Fruita de temporada	Macarrons amb salsa de tomàquet  Peix fresc amb graella de verdures  Fruita de temporada	Bròquil amb patata  Llom 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)  Carbassó gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)  Fruita de temporada	Fideuà de marisc (fideus sense ou) (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)  logurt natural	Arròs integral amb verdures  Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espínacs)  Fruita de temporada	Crema de porro, carbassa i patata  Gall dindi rostit amb amanida (enciam, espínacs, blat de moro)  Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Arròs mediterrani  Lluç al forn amb verdures d'hivern  Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pistons sense ou  Cigrons estofats amb verdures  Fruita de temporada	Patata, pastanaga i mongeta tendra  Pollastre al forn amb amanida (enciam, espínacs, espàrrec)  logurt natural	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata  Trita de verdures sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)  Fruita de temporada	Cigrons estofats amb vedures  Salmó al forn amb amanida  Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Crema de porro, ceba i espínacs  Estofat de vedella amb verdures  Fruita de temporada	Cigrons amb quinoa i verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espínacs)  Trita sense ou de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i col)  Fruita de temporada	Macarrons integrals sense ou amb salsa caprese (formatge opcional)  Bacallà a la planxa amb tomàquet en concassé i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)  Fruita de temporada	Patata, col i pastanaga  Guisat de llenties ECO amb hortalisses  logurt 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)  Trita d'espínacs sense ou i xampinyons amb amanida (enciam, tomàquet i col)  logurt natural	Sopa de galets sense ou (pastanaga, brou de pollastre, ceba)  Gall dindi saltat amb amanida (enciam, olives verdes i col)  Fruita de temporada	

