



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 vegetarià

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	1	2	3	4
	Cous cous amb verdures Guisat de Mongeta blanca logurt natural	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal) Trita francesa amb amanida Fruita de temporada	Macarrons amb salsa de tomàquet (formatge opcional) Falafel saltat amb graella de verdures Fruita de temporada	Bròquil amb patata Salsitxes vegetarianes 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 de verdures (mongeta tendra, pastanaga, porro, pebrot) Hamburguesa vegetal 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) Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures Tofu al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs) Fruita de temporada	Crema de porro, carbassa i patata Mandonguilles vegetals al forn amb tomàquet i amanida (enciam, espinacs, blat de moro) Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Arròs integral mediterrani Albergínia estofada amb soja texturitzada al forn amb verdures d'hivern Fruita de temporada	Sopa minestrone amb pistons Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada	Patata, pastanaga i mongeta tendra Tofu al forn amb amanida logurt natural	Crema de carbassó, carbassa, ceba, patata Trita francesa mb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Nuggets de llegums al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives) Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Crema de porro, ceba i espinacs Estofat de tofu amb verdures Fruita de temporada	Cigrons amb mill i verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs) Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) Fruita de temporada	Macarrons integral amb salsa caprese (formatge opcional) Seità a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades Fruita de temporada	Patata, col i pastanaga Guisat de llenties amb hortalisses logurt natural	Arròs amb tomàquet Falafel al forn amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Fruita de temporada
28	29	30	31	
Trinxat (patata, all, col) Mandonguilles vegetals al forn amb tomàquet i amanida (enciam, espinacs, blat de moro) Fruita de temporada	Crema de carbassa Paella vegetariana (mongeta tendra, pastanaga, porro, carbassó i albergínia) Fruita de temporada	Llenties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Trita de espinacs amb xampinyons i amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) logurt natural	Sopa de galets (pastanaga, brou vegetal, ceba) Tofu saltat amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro) Fruita de temporada	

