



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



**Verdura de temporada**  
**Espàrrecs verd** Els espàrrecs són nadius del mediterrani, destaca la presència de folatos, provitamina A i les vitamines C i E amb important acció antioxidant. Entre els seus minerals destaca el potassi, ferro fòsfor i iode.

**Menú Hipocalòric**

*dilluns*

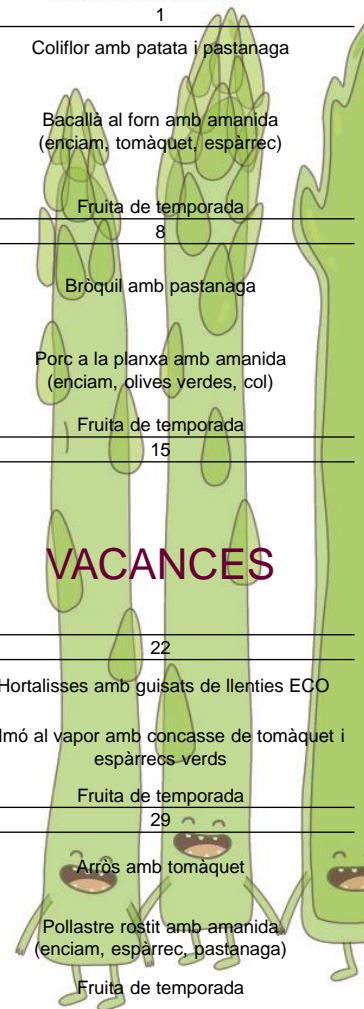
*dimarts*

*dimecres*

*dijous*

*divendres*

				1 Coliflor amb patata i pastanaga  Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)  Fruita de temporada
4	5	6	7	8
Arròs integral saltejat estil oriental (pastanaga, blat de moro, ou, pèsols)  Pollastre al forn amb amanida  Fruita de temporada	Verdures de temporada amb cous cous  Grati de bròquil amd proteïna de soja  Fruita de temporada	Crema de pastanaga (pastanaga, porro i brou vegetal)  Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col lombarda)  logurt sense lactosa	Macarrons amb salsa de tomàquet (integrals)  Peix fresc amb graella de verdures  Fruita de temporada	Bròquil amb pastanaga  Porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)  Fruita de temporada
11	12	13	14	15
<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>
18	19	20	21	22
<b>VACANCES</b>	Arròs integral mediterrani  Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, espinacs, espàrrec)  Fruita de temporada	Sopa de verdures amb pistons  Hummus amb pics de pa i crudites de pastanaga  Fruita de temporada	Minestra de verdures de temporada  Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, olives)  logurt sense lactosa	Hortalisses amb guisats de lleties ECO  Salmó al vapor amb concasse de tomàquet i espàrrecs verds  Fruita de temporada
25	26	27	29	29
Crema de porro, ceba i espinacs  Estofat de vedella amb verdures sense patata  Fruita de temporada	Verdures amb cigrons (ceba, pebrot, albergínia, pastanaga, bleda)  Truita carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, olives)  logurt natural	Macarrons integrals amb salsa caprese  Bacallà a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades  Fruita de temporada	Col amb pastanaga  Hortalisses amb guisats de mongeta blanca  Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet  Pollastre rostit amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)  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

