



alimenta la teva vida solidàriament
 alimenta tu vida solidariamente
 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 sense lactosa

dilluns

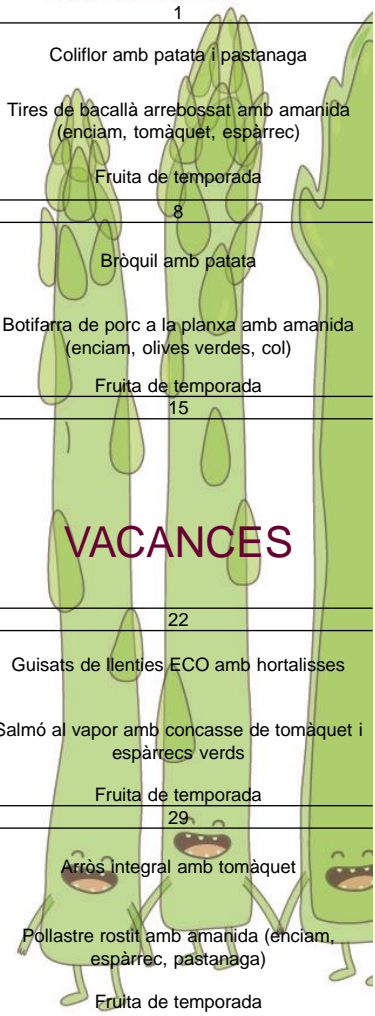
dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1 Coliflor amb patata i pastanaga Tires de bacallà arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Fruita de temporada
4	5	6	7	8
Arròs saltejat estil oriental (pastanaga, blat de moro, ou, pèsols) Pollastre arrebossat amb amanida Fruita de temporada	Cous cous amb verdures de temporada Gratí de bròquil amd proteïna de soja Fruita de temporada	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal) Truita d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i col lombarda) logurt sense lactosa	Macarrons amb salsa de tomàquet Peix fresc amb graella de verdures Fruita de temporada	Bròquil amb patata Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col) Fruita de temporada
11	12	13	14	15
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
18	19	20	21	22
VACANCES	Arròs integral mediterrani Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, espínacs, 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, brots de soja) logurt sense lactosa	Guisats de llenties ECO amb hortalisses Salmó al vapor amb concasse de tomàquet i espàrrecs verds Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Crema de porro, ceba i espínacs Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada	Cigrons amb mill i verdures (ceba, pebrot, albergínia, pastanaga, bleda) Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) logurt sense lactosa	Macarrons integrals amb salsa caprese Bacallà a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades Fruita de temporada	Patata, col i pastanaga Mongueta blanca estofada amb hortalisses Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Pollastre rostit amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Fruita de temporada



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224
cuinajusta.com

cuina justa 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

