



alimenta la teva vida solidàriament  
 alimenta tu vida solidàriamente  
 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 ou i llegums

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1 Coliflor amb patata i pastanaga Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada
	5	6	7	8 Mongeta tendra amb patata
Arròs bullit amb verdures Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada 11	Cous cous amb verdures de temporada Gratí de bròquil amb soja texturitzada Fruita de temporada 12	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal) Trita d'espínacs sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, col lombarda) logurt natural 13	Macarrons amb salsa de tomàquet (formatge opcional) Peix fresc amb graella de verdures Fruita de temporada 14	Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col) Fruita de temporada 15
VACANCES 18	VACANCES 19	VACANCES 20	VACANCES 21	VACANCES 22
VACANCES 25	Arròs mediterrani Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada 26	Sopa de verdures amb pistons Pure de patata amb verdures, pics de pa i crudites de pastanaga Fruita de temporada 27	Minestra de verdures de temporada Trita de verdures sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja) logurt natural 28	Patata estofada amb verdures Salmó al vapor amb concasse de tomàquet i espàrrecs verds Fruita de temporada 29
Crema de porro, ceba i espínacs Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada	Quinoa guisat i verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espínacs) Trita sense ou de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i col) logurt natural	Macarrons 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 hortalisses de temporada Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Fruita de temporada



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com    