



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

Menú sense ou



abril

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.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1 Coliflor amb patata i pastanaga Bacallà arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrec) Fruita de temporada
	5	6	7	8
Arròs amb verdures	Cous cous amb verdures de temporada	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Macarrons amb salsa de tomàquet	Mongueta tendra amb patata
Pollastre al forn sense ou amb amanida	Gratí de bròquil amd proteïna de soja	Truita d'espínacs sense ou i patata i amanida (enciam, tomàquet i col lombarda)	Peix fresc amb graella de verdures	Llom de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
11	12	13	14	15
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
18	19	20	21	22
VACANCES	Arròs mediterrani	Sopa de verdures amb pistons sense ou	Minestra de verdures de temporada	Guisat de llenties ECO amb hortalisses
	Pollastre arrebossat sense ou amb amanida (enciam, espínacs, espàrrec)	Hummus amb pics de pa i crudites de pastanaga	Truita de verdures sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, olives)	Salmó al vapor amb concasse de tomàquet i espàrrecs verds
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Crema de porro, ceba i espínacs	Cigrons amb quinoa i verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espínacs)	Macarrons integrals sense ou amb salsa caprese (formatge opcional)	Patata, col i pastanaga	Arròs amb tomàquet
Estofat de vedella amb verdures	Truita sense ou de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)	Bacallà a la planxa amb tomàquet en concassé i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)	Mongueta blanca estofada amb hortalisses	Pollastre rostit amb amanida (enciam, espàrrec i pastanaga)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	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

