



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 sense peix i marisc

dilluns

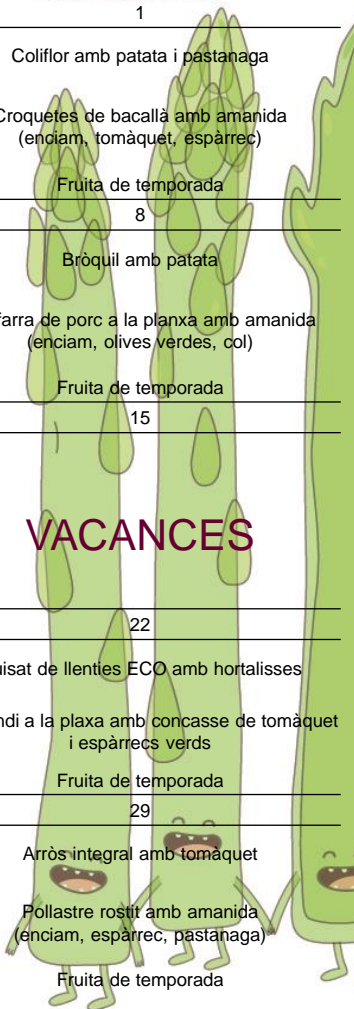
dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1 Coliflor amb patata i pastanaga Croquetes de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec) Fruita de temporada
4	5	6	7	8
Arròs saltejat estil oriental (pastanaga, blat de moro, ou, pèsols) Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada	Cous cous sense gluten 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, col lombarda) Iogurt natural	Macarrons amb salsa de tomàquet (formatge opcional) 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 sense ou Hummus amb pics de pa sense gluten i crudites de pastanaga Fruita de temporada	Minestra de verdures de temporada Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, olives) Iogurt natural	Guisat de lleties ECO amb hortalisses Gall dindi a la plaxa 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, olives) Iogurt natural	Macarrons amb salsa caprese (formatge opcional) Seitá al forn amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all) Fruita de temporada	Patata, col i pastanaga Mongueta blanca estofada amb hortalisses amb amanida Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Pollastre rostit amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga) Fruita de temporada



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com    