



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

Menú vegetarià



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

Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)

Fruita de temporada

4

5

6

7

8

Arròs saltejat estil oriental (pastanaga, blat de moro, ou, pèsols)

Cous cous sense gluten amb verdures de temporada

Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)

Macarrons amb salsa de tomàquet (formatge opcional)

Broquil amb patata

Seitan al forn amb amanida

Gratí de bròquil amd proteïna de soja

Truita d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet, col lombarda)

Falafel saltat amb graella de verdures

Salsitxes vegetarianes 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 integral mediterrani

Sopa de verdures amb pistons sense ou

Minestra de verdures de temporada

Guisat de lleties ECO amb hortalisses

Nuggets de llegums al forn amb amanida (enciam, col lombarda i olives)

Hummus amb pics de pa sense gluten i crudides de pastanaga

Truita francesa mb amanida (enciam, tomàquet, olives)

Seità a la planxa amb tomàte concasse 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 mill i verdures (ceba, pebrot, albergínia, pastanaga, bleda)

Macarrons amb salsa caprese (formatge opcional)

Patata, col i pastanaga

Arròs integral amb tomàquet

Estofat de tofu amb verdures

Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet, olives)

Seità a la planxa amb tomàquet en concasse i verdures saltejades

Mongueta blanca estofada amb hortalisses amb amanida

Falafel al forn amb amanida (enciam, espàrrec, 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

