



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



Fruita de temporada
Tomàquet es caracteritza per l'alt contingut d'aigua i el seu color vermell a causa del licopè, antioxidant que actua de manera beneficiosa en el sistema immunitari

Menú Anglesola vegetarià

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|---|--|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Crema de carbassa Tofu saltat amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada | Estofat de mongetes amb verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada | Wok de verdures amb patata Mandoguillas vegetal estodat amb samfaina Fruita de temporada | Macarrons ECO amb salsa de tomàquet Seitan al forn amb salsa verda i enciam, tomàquet i espàrrec Fruita de temporada | Trinxat de carbassa Tortitas de cigrons amb carbassó sense ou logurt natural |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Espirals ECO integrals amb salsa napolitana (formatge opcional) Seitan al curri amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada | Hummus amb bastons de pastanaga i pics campers Truita de patates amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Crema de carbassó i ceba Bolets saltejat amb soja i salsa de llimona, olives i pèsols Fruita de temporada | Amanida d'arròs Tofu a la marinera amb graellada de verdures Fruita de temporada | Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegetal la planxa amb ceba cuita i enciam, espàrrec i pastanaga logurt natural |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Amanida de pasta ECO Falafel saltejat amb verdures mediterrània amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Crema de pastanaga, patata i ceba Pastis de bolonyesa amb lleties vermelles, enciam i col llombarda logurt natural | Pèsols amb patata i pastanaga Bròquil gratinat al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada | Paella mixta Seitan a la planxa amb enciam, espàrrecs i pastanaga Fruita de temporada | Empedrat de cigrons Truita de patata amb xampinyons Fruita de temporada |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Arròs amb tomàquet Mandoguillas vegetals a la jardineria sense patates amb enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada | Wok de verdures amb lleties ECO Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives logurt natural | Mongetes tendres amb patata Seitan rostit amb enciam, olives verdes i col llombarda Fruita de temporada | Macarrons amb salsa de xampinyons Estofat de tofu Fruita de temporada | Crema de pastanaga i patata Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i orenga Fruita de temporada |
| 31 | | | | |
| Arròs del Delta rossejat Patatas al forn amb soja salsa mediterrània i amanida enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada | Estofat de mongeta blanca amb verdures Ou dur gratinat amb tomàquet i enciam, pastanaga i espàrrecs Fruita de temporada | | | |