



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 sense gluten i lactosa

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassa Gall dindi saltat amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada	Estofat de mongetes amb verdures Trita francesa amb enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	Wok de verdures amb patata Pollastre amb samfaina Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb salsa de tomàquet Gallineta 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 sense lactosa
9	10	11	12	13
Espirals gluten amb salsa napolitana (formatge opcional) Pollastre al curri amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada	Hummus amb bastons de pastanaga i pics campers Trita de patates amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassó i ceba Gall dindi saltat amb salsa de llimona, olives i pèsols saltejat Fruita de temporada	Amanida d'arròs Peix fresc a la planxa amb graellada de verdures Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella la planxa amb ceba cuita i enciam, espàrrec i pastanaga logurt natural sense lactosa
16	17	18	19	20
Amanida de pasta sense gluten Saltejat de porc 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 sense lactosa	Pèsols amb patata i pastanaga Pollastre al forn amb tomàquet i olives Fruita de temporada	Paella mixta Bacallà a la planxa amb enciam, espàrrecs i pastanaga Fruita de temporada	Empedrat de cigrons Trita de patata amb xampinyons Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs amb tomàquet Gall dindi a la jardineria sense patates amb enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	Wok de verdures amb lleties ECO Trita francesa amb enciam, tomàquet i olives logurt natural sense lactosa	Mongetes tendres amb patata Pollastre rostit amb enciam, olives verdes i col llombarda Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb salsa de xampinyons Estofat de sípia fresca Fruita de temporada	Crema de pastanaga i patata Pizza sense gluten amb tomàquet, gall dindi, olives negres i orenga Fruita de temporada
30	31			
Arròs del Delta rossejat Gallineta al forn al salsa mediterrània, enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	Estofat de mongeta blanca amb verdures Ou dur amb tomàquet i enciam, pastanaga i espàrrecs Fruita de temporada			

