



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 sense ou

*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 Truita sense ou amb verdures i amanida enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	Wok de verdures amb patata Pollastre amb samfaina Fruita de temporada	Macarrons sense ou 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
9	10	11	12	13
Espirals sense ou 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 Truita sense ou amb verdures i amanoda, 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 marinera 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
16	17	18	19	20
Amanida de pasta sense ou 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	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 Truita sense ou amb verdures Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs amb tomàquet Gall dindi a la jardiner sense patates amb enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	Wok de verdures amb lleties ECO Truita sense ou amb verdures i enciam, tomàquet i olives logurt natural	Mongetes tendres amb patata Pollastre rostit amb enciam, olives verdes i col llombarda Fruita de temporada	Macarrons sense ou amb salsa de xampinyons Estofat de sípia fresca Fruita de temporada	Crema de pastanaga i patata Pizza de tomàquet, formatge, 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 Verdures gratinat amb tomàquet i enciam, pastanaga i espàrrecs Fruita de temporada			

