



alimenta la teva vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriament
 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 peix i marisc

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

