



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



Verdura de temporada

Mongeta verda Pertanyen a la família de les lleguminoses, i es creu que són originàries de Mèxic i el Perú. Tenen un alt contingut en fibra i destaquen per ser una bona font de minerals, com el potassi i el calci.

Menú Anglesola sense ou

dilluns

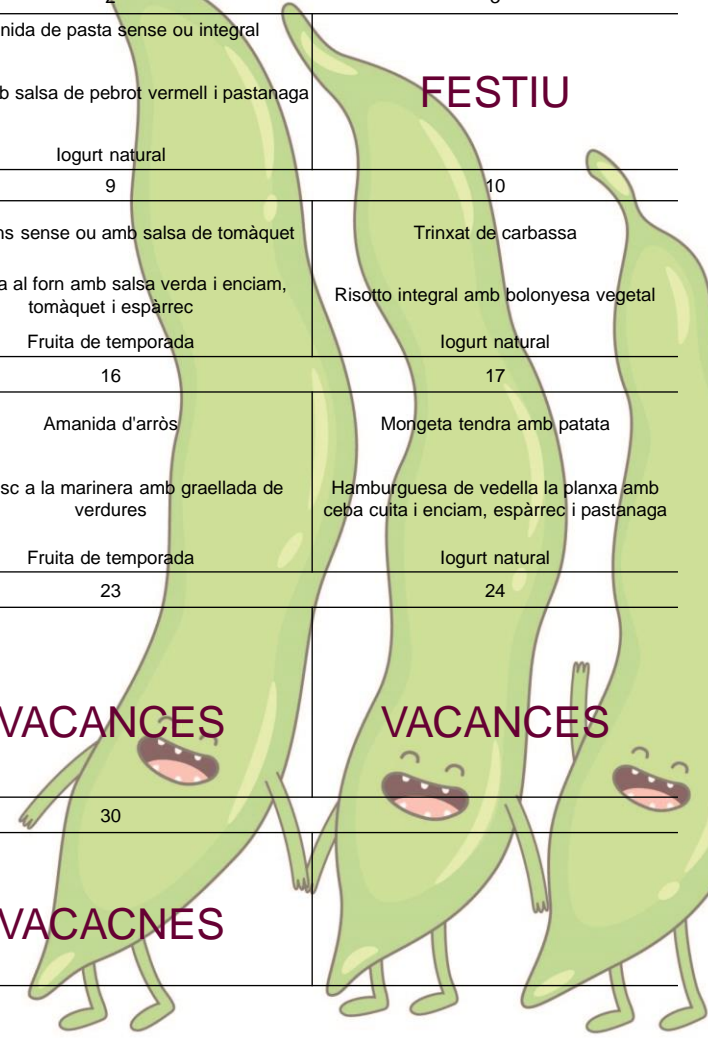
dimarts

dimecres

dijous

divendres

		1 Bròquil amb patata Estofat de porc a l'antiga amb enciam, olives verdes i pastanaga Fruita de temporada	2 Amanida de pasta sense ou integral Falafel amb salsa de pebrot vermell i pastanaga logurt natural	3 FESTIU
6 FESTIU	7 Crema de carbassa Truitada sense ou amb verdures i amanida enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	8 Wok de verdures amb patata Pollastre amb samfaina Fruita de temporada	9 Macarrons sense ou amb salsa de tomàquet Gallineta al forn amb salsa verda i enciam, tomàquet i espàrrec Fruita de temporada	10 Trinxat de carbassa Risotto integral amb bolonyesa vegetal logurt natural
13 Espirals sense ou amb salsa napolitana (formatge opcional) Pollastre al curri amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada	14 Hummus amb bastons de pastanaga i pics campers Truitada sense ou amb verdures i amanida, enciam i tomàquet Fruita de temporada	15 Crema de carbassó i ceba Gall dindi saltat amb salsa de llimona, olives i pèsols saltejat Fruita de temporada	16 Amanida d'arròs Peix fresc a la marinera amb graellada de verdures Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba cuïta i enciam, espàrrec i pastanaga logurt natural
20 Amanida de pasta sense ou Saltejat de porc amb verdures mediterrània amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	21 Crema de pastanaga, patata i ceba Pastis de bolonyesa amb lleties vermelles, enciam i col llombarda logurt natural	22 MENÚ FI DE CURS	23 VACANCES	24 VACANCES
27 VACANCES	28 VACANCES	29 VACANCES	30 VACANCES	



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224
 cuinajusta.com

