



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



juny

# 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 sense peix i marisc

dilluns

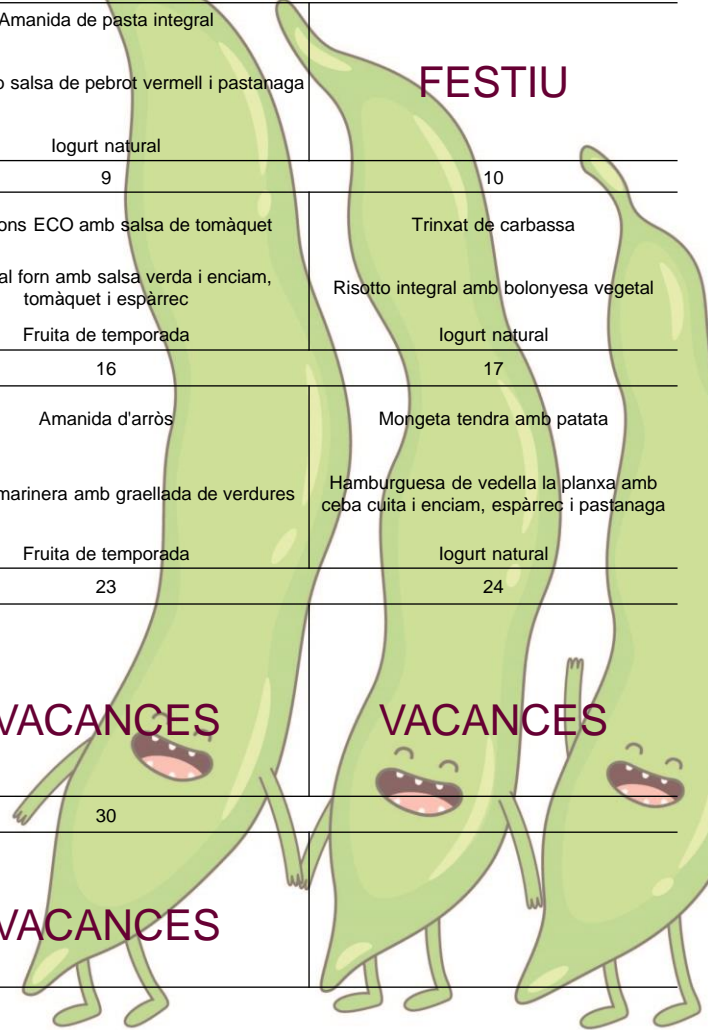
dimarts

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 integral Falafel amb salsa de pebrot vermell i pastanaga logurt natural	3 <b>FESTIU</b>
6 <b>FESTIU</b>	7 Crema de carbassa Truita francesa amb enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	8 Wok de verdures amb patata Pollastre amb samfaina Fruita de temporada	9 Macarrons ECO amb salsa de tomàquet Seitan 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 ECO integrals 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 Truita de patates amb 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 Tofu a la marinera amb graellada de verdures Fruita de temporada	17 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella la planxa amb ceba cuïta i enciam, espàrrec i pastanaga logurt natural
20 Amanida de pasta ECO 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 <b>MENÚ FI DE CURS</b>	23 <b>VACANCES</b>	24 <b>VACANCES</b>
27 <b>VACANCES</b>	28 <b>VACANCES</b>	29 <b>VACANCES</b>	30 <b>VACANCES</b>	



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com