



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

L'economia circular planteja un sistema d'aprofitament de recursos on prevalen les "3R": la reducció, la reutilització i el reciclatge dels elements, tot imitant la Natura, en la que no existeixen ni la brossa ni les deixalleries i on tots els elements acompleixen una funció de manera contínua. Cada europeu consumeix catorze tones de matèries primeres i genera unes altres cinc de brossa a l'any. Reduint, reciclant i reutilitzant per part de cadascú de nosaltres podem aconseguir l'objectiu d'una economia més justa i sostenible.



## Menú Basal Arenal Febrer

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

				Menestra de verdures amb oli d'oliva i herbes aromàtiques (porro, pastanagues, carbassó, coliflor, herbes i oli oliva) Rodó de gall d'indi amb ratllada de verdures, patata al forn i amanida (enciam, tomàquet i col) Fruita de temporada
4	5	6	7	8
Crema de verdures (carbassó, ceba, pastanaga) Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i potón) Fruita de temporada	Cigrons vegetarians amb quinoa (cigrons, ceba, pebrot, quinoa, tomàquet) Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs) logurt	Trinxat de patata i col Lluç al forn amb amanida (enciam, olives verdes i col llombarda) Fruita de temporada	Brou casolà amb trossets de verdura (brou d'au i vedella, verdures) Pizza a la bolonyesa (carn mixta, tomàquet i formatge) Fruita de temporada	Verdures Cal Tudela amb patata Pollastre al forn amb amanida (enciam, olives verdes i amanida xinesa) Fruita de temporada
11	12	9	10	11
Crema de pèsols amb patata Ou dur saltejat amb espàrrecs i xampinyons i amanida (enciam, blat de moro i espinacs) logurt	Macarrons BIO amb salsa pesto Salmó al forn amb samfaina Fruita de temporada	Crema Cal Tudela amb patata Llenties casolanes estofades (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet) Fruita de temporada	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrot, brou vegetal) Pollastre amb prunes i orellanes Fruita de temporada	Bròquil amb patates Llom arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i col) Fruita de temporada
18	19	16	17	18
Carbassó, pastanaga i patata ofegats Estofat de gall d'indi (ceba, tomàquet i xampinyons) Fruita de temporada	Arròs amb pèsols, pernil dolç i pastanaga Lluç al forn i graellada de verdures Fruita de temporada	Guisat de cigrons amb verdures (cigrons, ceba, pebrot i tomàquet) Truita d'espinacs i patata amb amanida (enciam i blat de moro) logurt	Macarrons integrals amb salsa napolitana (porro, tomàquet, carbassó, pebrot i formatge) Pollastre rostit amb amanida (enciam, cogombre i blat de moro) Pinya en el seu suc	Crema de pastanagues, patata i porro (pastanaga, patata, porro, brou vegetal) Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet) Fruita de temporada
25	26	27	28	
Verdures Cal Tudela amb patata Botifarra de porc i amanida (enciam, pastanaga i espinacs) Fruita de temporada	Brou casolà amb trossets de verdura, cigrons i fideus (brou d'au i vedella, pastanaga, ceba, carbassó) Pollastre guisat amb verdures (pèsols, pebrot i ceba) Fruita de temporada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all) Peix fresc de llotja al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives verdes) Fruita de temporada	Crema de porro i patata Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet) logurt	

**cuina justa** 100% saludable, fet a mà i solidari  
Verdures ecològiques del nostre propi hort "Cal Tudela"  
Ingredients de proximitat i Km 0  
Alimentació Mediterrània i saludable

