



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

FEBRER

Les vitamines són compostos orgànics essencials per al nostre metabolisme normal de l'organisme. Ja que no poden ser produïts pel nostre propi cos (excepte la vitamina D) han de ser incorporats al nostre organisme a través de la dieta i l'alimentació. Part de les seves funcions són, afavorir el desenvolupament dels ossos, millorar els efectes del nostre sistema nerviós i sistema immunològic, l'absorció i dipòsit de calci en els ossos i agent antioxidant entre d'altres.



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

## Menú Hipocalòric Arenal

*Dilluns*

1

*Dimarts*

2

*Dimecres*

3

*Dijous*

4

*Divendres*

5

Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i sípia)	Mongetes tendres amb patata	Fusilli BIO amb salsa de tomàquet	Llenties ECO guisades (pastanaga, ceba, carbassa, pebrot i carbassó)	Brou casolà amb verdures (brou d'au i vedella, verdures)
Lluç al forn amb amanida	Hamburguesa de pollastre amb amanida	Gall dindi al forn amb amanida	Truita d'espínacs amb amanida	Pizza de pollastre i xampinyons (pollastre, xampinyons, tomàquet i formatge) amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita de temporada	logurt s/s	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Crema de pèsols amb patata	Macarrons BIO amb salsa pesto	Bròquil amb patates	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrot, brou vegetal)	Verdures de temporada amb patata
Gall dindi planxa amb amanida	Salmó al forn amb samfaina	Truita francesa amb tomàquet gratinat i amanida	Pollastre planxa amb graellada de verdures i amanida	Llenties vegetarianes amb quinoa (llenties, ceba, pebrot, quinoa i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/s	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
<b>FESTIU</b>	Crema de pastanaga, patata i porro (pastanaga, patata, porro, brou vegetal)	Fusilli BIO amb salsa napolitana (porro, tomàquet, carbassó, pebrot)	Arròs integral amb pèsols, pernil dolç i pastanaga	Carbassó, pastanaga i patata
	Truita francesa amb amanida (tomàquet i cogombre)	Pollastre amb verdures al forn	Peix fresc amb graellada de verdures	Hamburguesa planxa amb ceba potxada i amanida (enciam, col i tomàquet)
	logurt s/s	Fruita de temporada	Pinya en el seu suc	Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Bledes i patata	Macarrons BIO amb salsa xampinyons triturada	Crema de llegums	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all)	Fideuà (calamar, musclos i sípia)
Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Gall dindi planxa amb amanida	Truita d'espínacs i amanida (tomàquet i olives verdes)	Lluç al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives verdes)	Pollastre a la planxa amb verdures al forn
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt s/s	Fruita de temporada	Fruita de temporada



100% saludable, fet a mà i solidari

Verdures de Km0 i dels nostres propis horts  
 Ingredients de proximitat i Km 0  
 Alimentació Mediterrània i saludable

cuinajusta.com

