



alimenta la teua 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 Sense Lactosa Arenal

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

1

2

3

4

5

Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i sípia)	Mongetes tendres amb patata	Fusilli BIO amb salsa de tomàquet	Lenties ECO guisades (pastanaga, ceba, carbassa, pebrot i carbassó)	Brou casolà amb verdures (brou d'au i vedella, verdures)
Lluç al forn amb amanida	Hamburguesa vegetariana ( <b>sense lactosa</b> ) de llegums amb amanida (enciam, tomàquet i col)	Gall dindi al forn amb amanida (enciam, olives verdes i col llombarda)	Truita de d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs)	Pizza ( <b>sense lactis</b> ) a la bolonyesa (carn mixta, tomàquet) amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Crema de pèsols amb patata ( <b>sense lactis</b> )	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 estofat amb amanida (enciam, tomàquet)	Salmó al forn amb samfaina	Ou dur amb tomàquet gratinat ( <b>sense lactis</b> ) i amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre amb prunes i orellanes amb amanida (tomàquet i cogombre)	Lenties vegetarianes amb quinoa (cigrons, ceba, pebrot, quinoa i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
<b>FESTIU</b>	Crema de pastanaga, patata i porro ( <b>sense lactis</b> ) (pastanaga, patata, porro, brou vegetal)	Fusilli BIO amb salsa napolitana (porro, tomàquet, carbassó, pebro, <b>sense formatge</b> )	Arròs integral amb pèsols, pernil dolç ( <b>sense lactosa</b> ) i pastanaga	Carbassó, pastanaga i patata
	Truita d'espínacs i patata amb amanida (tomàquet i cogombre)	Pollastre amb verdures al forn	Peix fresc amb graellada de verdures	Mandonguilles ( <b>sense lactosa</b> ) mixtes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet)
	logurt sense lactosa	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 ( <b>sense lactis</b> )	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all)	Fideuà (calamar, musclos i sípia)
Lenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Fricandó (vedella a la jardineria) amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita de pernil dolç ( <b>sense lactosa</b> ) 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 sense lactosa	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

