



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 Sense Vedella i Porc 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	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 vegetariana de llegums amb amanida (enciam, tomàquet i col)	Gall dindi al forn amb amanida (enciam, olives verdes i col llombarda)	Truita d'espinaçs amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs)	Pizza de pollastre i xampinyons (pollastre, xampinyons, tomàquet i formatge) amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
Fruita de temporada	logurt	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 estofat amb amanida (enciam, tomàquet)	Salmó al forn amb samfaina	Ou dur amb tomàquet gratinat i amanida (enciam i pastanaga)	Pollastre amb prunes i orellanes amb amanida (tomàquet i cogombre)	Llenties vegetarianes amb quinoa (llenties, ceba, pebrot, quinoa i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
15	16	17	18	19

FESTIU

	Crema de pastanaga, patata i porro (pastanaga, patata, porro, brou vegetal)	Fussilli BIO amb salsa napolitana (porro, tomàquet, carbassó, pebrot)	Arròs integral amb pèsols, pebrot i pastanaga	Carbassó, pastanaga i patata
	Truita d'espinaçs i patata amb amanida (tomàquet i cogombre)	Pollastre amb verdures al forn	Peix fresc amb graellada de verdures	Falafel forn amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet)
	logurt	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)	Estofat de gall d'indi a la jardineria amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita de carbassó 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	Fruita de temporada	Fruita de temporada