



*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 Vegetarià Arenal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
Paella vegetariana (arròs, tomàquet, pebrot, ceba i carbassó)	Mongetes tendres amb patata	Fusilli BIO amb salsa de tomàquet	Llenties ECO guisades (pastanaga, ceba, carbassa, pebrot i carbassó)	Brou casolà amb verdures (brou vegetal)
Falafel amb all i julivert amb amanida	Hamburguesa vegetariana de llegums amb amanida	Seità amb salsa mediterrània (porro, tomàquet, carbassó) i amanida	Truita d'espinaacs amb amanida	Pizza vegetariana amb amanida
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
Tofu estofat amb amanida (enciam, tomàquet)	Mandonguilles vegetarianes amb sanfaina	Truita de patata amb tomàquet gratinat i amanida (enciam i pastanaga)	Seità a la catalana (prunes i orellanes) i amanida	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)	Fusilli BIO amb salsa napolitana (porro, tomàquet, carbassó, pebrot)	Arròs integral amb pèsols, pebrot i pastanaga	Carbassó, pastanaga i patata
	Truita d'espinaacs i patata amb amanida (tomàquet i cogombre)	Tofu amb verdures al forn	Seità amb graellada de verdures	Mandonguilles/Hamburguesa vegetariana amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida
	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 vegetal, pebrot, pebre dolç, all)	Fideuà vegetariana (pebrot, ceba, carbassó i pastanaga)
Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Estofat (de seità a la jardineria) amb amanida	Truita de carbassó i amanida	Tofu al forn amb tires de carbassó i amanida	Falafel forn amb verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada