cuina justa

alimenta la teva vida solidariament
alimenta tu vida solidariamente
enrich your life by helping others

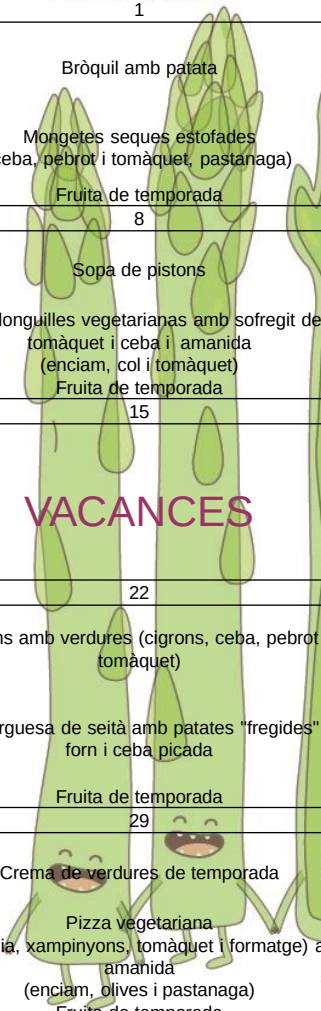
abril

Verdura de temporada

Espàrrecs verd Els espàrrecs són natius del mediterrani, destaca la presència de folatos, provitamina A i les vitamines C i E amb important acció antioxidants. Entre els seus minerals destaca el potassi, ferro fòsfor i iode.

Menú sense porc i vedella

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Bròquil amb patata Mongetes seques estofades (ceba, pebrot i tomàquet, pastanaga) Fruita de temporada
4	5	6	7	8
Crema de carbassó, patata i porro (carbassó, patata, porro, brou vegetal) Estofat de gall dindi amb verdures (bròquil, pastanaga, xampinyons) Fruita de temporada	Fussili ECO amb salsa napolitana (porro, tomàquet, pastanaga, pebrot i formatge) Truita francesa amb amanida (tomàquet i cogombre) Fruita de temporada	Cigros estofats amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga, ceba i all) Pollastre a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada	Arròs integral amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all) Bacallà al forn amb amanida (encima i espàrrecs) Iogurt natural	Sopa de pistons Mandonguilles vegetarianas amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet) Fruita de temporada
11	12	13	14	15
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
18	19	20	21	22
FESTIU	Macarrons amb salsa de tomàquet casolana Pollastre arrebossat amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa (carbassa, ceba, brou vegetal) Truita francesa amb amanida (enciam , espinacs i blat de moro) Iogurt sense lactosa	Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet, brou d'au) Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i espàrrecs) Fruita de temporada	Cigrons amb verdures (cigrons, ceba, pebrot tomàquet) Hamburguesa de seità amb patates "fregides" forn i ceba picada Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i sípia) Bacallà al forn amb salsa italiana casolana amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de col Seità a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Estofat de llenties ECO amb verdures (porro, pastanaga i carbassó) Salmó a la romana amb amanida Fruita de temporada	Llacets integrals amb salsa de bolets Truita d'espincas amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs) Iogurt natural	Crema de verdures de temporada Pizza vegetariana (albergínia, xampinyons, tomàquet i formatge) amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita de temporada



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuina justa 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

ONG ACREDITADA FUNDACIÓN LEALTAD