



Març 2017 Menú

dia internacional de l'aigua



22 de març és el Dia Internacional de l'Aigua. L'aigua dolça és un bé escàs i insubstituïble i el fonament de la vida en el planeta. Amb petits gestos per part nostra podem reduir el seu consum i fer-ne un bon ús, com ara els reguladors del cabal d'aigua, mesura implementada per Cuina Justa a totes les nostres cuines.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1	2	3
		Mongetes blanques estofades	Farfalle amb salsa "carbonara" vegetal	Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)
		Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, ceba, canyella i enciam)	Lluç amb salsa verda i verdures a la graella (albergínia, pastanaga)	Salsitxa amb carbassó al forn.
		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Crema de pastanaga i carbassa amb costrons torrats	Arròs integral a la cubana (ceba, tomàquet, pastanaga, ou dur)	Minestra de verdures (monjeta, pastanaga i carbassó)	Fusilli napolitana (carbassó, alberguínia, porro, tomaquet i pebrot)	Guisat de cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga i espinacs)
Canelons de carn gratinats (vedella, porc, beixamel i formatge)	Lluç a la romana amb amanida (tomàquet i olives)	Pizza de pernil i formatge amb amanida de blat moro i enciam	Bacallà amb tomàquet al forn	Pollastre rostit a la limona amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Pèsols estofats amb patates (porro, brou vegetal, pèsols)	Crema de porro amb crostons de pa (brou d'au, porro, patata)	Arròs caldós de xampinyons i verdures	Llenties amb pernil (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet i pernil)	Penne rigate (pasta) amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga)
Estofat de vedella (vedella, pastanaga, prunes, orellanes, canyella, ceba)	Pollastre arrebossat amb patates	Bacallà al forn amb amanida (tomàquet i pastanaga)	Truita de carbassó i patata casolana amb amanida (cogombre i olives)	Peix fresc de la llotja de Vilanova amb carbassó a la graella.
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Arròs del delta de l'Ebre al forn (pebrots, arròs, brou au, tomàquet, pebre vermell i carn de porc)	Guisat de cigrons amb bledes (ceba, pastanaga, bledes)	Escudella barrejada amb mini galets (brou vedella i au, pastanaga, porro, pasta i mongetes)	Carbassó, pastanaga i patata saltejats	Crema de verdures amb costrons (pastanaga, porro, bròquil, carbassó)
Bacallà arrebossat amb enciam i tomàquet amanit.	Ragout de gall dindi (patata, pastanaga, ceba, gall dindi, farigola)	Lluç amb salsa marinera amb enciam i olives.	Truita de pernil dolç i formatge amb amanida de tomàquet i cogombre	Mandonguilles amb patata dau i samfaina manxega (carbassó, alberguínia, ceba, tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)	Arròs amb tomàquet	Llenties ecològiques vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Mongetes tendres amb patates amb oli oliva verge	Macarrons amb beixamel lleugera (tomàquet, ceba, beixamel)
Botifarra amb tomàquet al forn	Suprema de salmó al forn amb amanida (cogombre i pastanaga)	Truita de formatge amb amanida (enciam i remolatxa)	Pollastre rostit amb blat de moro i enciam	Lluç arrebossat amb alberginies.
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com



Març 2017

Proposta sopars

dia internacional de l'aigua



22 de març és el Dia Internacional de l'Aigua. L'aigua dolça és un bé escàs i insubstituïble i el fonament de la vida en el planeta. Amb petits gestos per part nostra podem reduir el seu consum i fer-ne un bon ús, com ara els reguladors del cabal d'aigua, mesura implementada per Cuina Justa a totes les nostres cuines.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Llegum + Cru Ou + Hortalissa Fruita de temporada	2 Cereal Carn blanca + Amanida logurt natural	3 Arròs + Verdura Peix blau o blanc + Amanida Fruita de temporada
6 Arròs + Verdura Peix blanc + Amanida Fruita de temporada	7 Patata + Verdura Carn blanca + Amanida Fruita de temporada	8 Llegum + Cru Peix blau o blanc + Patata logurt natural	9 Cereal Ou + Hortalissa Fruita de temporada	10 Arròs + Verdura Carn vermella + Hortalissa Fruita de temporada
13 Arròs + Verdura Peix blau o blanc + Amanida Fruita de temporada	14 Cereal Ou + Amanida Fruita de temporada	15 Llegum + Patata Peix blanc + Amanida logurt natural	16 Cereal + Verdures Carn blanca + Amanida Fruita de temporada	17 Patata + Verdura Carn blanca + Amanida Fruita de temporada
20 Cereal Carn blanca + Amanida Fruita de temporada	21 Patata + Verdura Ou + Hortalissa Fruita de temporada	22 Arròs + Verdura Peix blanc + Amanida Fruita de temporada	23 Llegum + Arròs Peix blau o blanc + Amanida Fruita de temporada	24 Patata + Verdura Carn vermella + Hortalissa logurt natural
27 Llegum + Verdures Peix blanc + Amanida Fruita de temporada - logurt natural	28 Patata + Verdura Carn blanca + Amanida Fruita de temporada	29 Arròs + Hortalisses Peix blau o blanc + Amanida Fruita de temporada	30 Cereal Carn vermella + Hortalissa Fruita de temporada	31 Llegum + Patata Ou + Amanida logurt natural

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com



Març 2017

Menú sense fructosa

dia internacional de l'aigua



22 de març és el Dia Internacional de l'Aigua. L'aigua dolça és un bé escàs i insubstituïble i el fonament de la vida en el planeta. Amb petits gestos per part nostra podem reduir el seu consum i fer-ne un bon ús, com ara els reguladors del cabal d'aigua, mesura implementada per Cuina Justa a totes les nostres cuines.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1		2		3
Mongetes blanques (carbassó, albergínia, xampinyons)		Farfalle amb salsa "carbonara" vegetal (sense ceba ni porro)		Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)
Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, enciam i canyella)		Peix fresc de temporada al forn amb verdures a la graella (albergínia)		Salsitxa amb carbassó al forn.
logurt natural		Fruita de temporada*		Fruita de temporada*
6	7	8	9	10
Crema de carbassó amb costrons torrats	Arròs integral a la cubana (tomàquet, ou dur)	Minestra de verdures (monjeta, pastanaga i carbassó)	Fusilli napolitana (carbassó, albergínia, tomaquet i pebrot)	Guisat de cigrons amb espinacs
Canelons de carn gratinats (vedella, porc, beixamel i formatge)	Lluç a la romana amb amanida (enciam i olives)	Pizza de pernil i formatge amb amanida de blat moro i enciam	Bacallà amb tomàquet al forn	Pollastre rostit a la limona amb enciam i cogombre
Fruita de temporada*	Fruita de temporada*	logurt natural	Fruita de temporada*	Fruita de temporada*
13	14	15	16	17
Pèsols estofats amb patates (brou vegetal, pèsols i patata)	Crema de carbassó amb crostons de pa (brou d'au i patata)	Arròs amb saltejat de xampinyons amb all i julivert	Llenties amb pernil (carbassó, tomàquet i pernil)	Penne rigate (pasta) amb salsa al pesto.
Estofat de vedella (vedella, carbassó, prunes, orellanes, canela)	Pollastre arrebossat amb patates	Bacallà al forn amb amanida d'enciam	Truita de carbassó i patata casolana amb amanida (enciam i cogombre)	Peix fresc de la llotja de Vilanova amb carbassó a la graella.
Fruita de temporada*	Fruita de temporada*	logurt natural	Fruita de temporada*	Fruita de temporada*
20	21	22	23	24
Arròs del delta de l'Ebre al forn (pebrots, arròs, brou au, tomàquet, pebre vermell i carn de porc)	Guisat de cigrons amb bledes (carbassó, bledes)	Escudella barrejada amb mini galets (brou vedella i au, pasta i cigrons)	Carbassó, xampinyons i patata saltejats	Crema de verdures amb costrons (bròquil, carbassó)
Bacallà al forn amb cous cous.	Gall d'indi amb patata i farigola	Lluç al forn amb enciam amb olives	Truita amb pernil dolç i formatge i amanida de tomàquet i cogombre	Mandonguilles amb patata dau i samfaina manxega (carbassó, albergínia, tomàquet)
Fruita de temporada*	Fruita de temporada*	logurt natural	Fruita de temporada*	Fruita de temporada*
27	28	29	30	31
Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)	Arròs amb tomàquet	Llenties ecològiques vegetarianes (carbassó i tomàquet)	Mongetes tendres amb patates amb oli oliva verge	Macarrons al pesto (oli, alfàbrega).
Botifarra amb enciam.	Suprema de salmó al forn amb amanida (enciam i olives)	Truita de formatge amb amanida enciam i remolatxa	Pollastre rostit amb enciam	Lluç arrebossat amb albergínies.
Fruita de temporada*	Fruita de temporada*	logurt natural	Fruita de temporada*	Fruita de temporada*

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com



Març 2017

Menú sense gluten ni lactosa

dia internacional de l'aigua



22 de març és el Dia Internacional de l'Aigua. L'aigua dolça és un bé escàs i insubstituïble i el fonament de la vida en el planeta. Amb petits gestos per part nostra podem reduir el seu consum i fer-ne un bon ús, com ara els reguladors del cabal d'aigua, mesura implementada per Cuina Justa a totes les nostres cuines.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongetes blanques estofades Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, enciam, ceba i canyella) logurt natural de soja	2 Pasta amb salsa de tomàquet (sense gluten) (sense llet ni lactosa) Peix fresc de temporada amb verdures a la graella (albergínia, ceba i tomàquet) (sense gluten) Fruita de temporada	3 Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)(sense gluten) Salsitxa amb carbassó al forn. Fruita de temporada
6 Crema de pastanaga i carbassa (pastanaga, carbassa, porro, brou verdures)(sense costrons de pa) Gall dindi a la planxa amb amanida logurt natural	7 Arròs blanc a la cubana (ceba, tomàquet, pastanaga, ou dur) Lluç a la romana (amb farina de blat de moro) amb amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada	8 Minestra de verdures (monjeta, pastanaga i carbassó) Pizza de verdures amb amanida de blat moro i enciam (sense gluten) logurt natural de soja	9 Pasta (sense gluten) a la napolitana (carbassó, alberguínia, porro, tomàquet i pebrot) Bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada	10 Guisat de cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga i espinacs) Pollastre rostit a la llimona amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
13 Pèsols estofats amb patates (porro, brou vegetal, pèsols i patata) Estofat de vedella (ceba, vedella, canyella, prunes, orellanes)(sense gluten) Fruita de temporada	14 Crema de porro amb xips (sense gluten) (sense llet ni lactosa) (brou d'au, porro, patata) Pollastre arrebossat (amb farina de blat de moro) amb patates Fruita de temporada	15 Arròs caldós de xampinyons i verdures Bacallà al forn amb amanida de tomàquet i pastanaga logurt natural de soja	16 Llenties amb pernil (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet i pernil) Trita de carbassó i patata casolana amb amanida (cogombre i olives) Fruita de temporada	17 Pasta amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga)(sense gluten) Peix fresc de la llotja de Vilanova amb carbassó a la graella. Fruita de temporada
20 Arròs del delta de l'Ebre al forn (pebrots, arròs, brou au, tomàquet, pebre vermell i carn de porc) Bacallà al forn amb patates al forn. Fruita de temporada	21 Guisat de cigrons amb bledes (ceba, pastanaga, bledes) Ragout de gall dindi (patata, pastanaga, ceba, gall dindi, farigola) (sense gluten) Fruita de temporada	22 Brou d'au i vedella casolà amb pasta (sense gluten) Lluç al forn amb enciam amb olives logurt natural de soja	23 Carbassó, pastanaga i patata saltejats Trita francesa amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada	24 Crema de verdures (porro, carbassó, pastanaga, bròquil i brou verdures)(sense costrons de pa) Mandonguilles amb patata dau i samfaina manxega (carbassó, albergínia, ceba, tomàquet, patates) Fruita de temporada
27 Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)(sense gluten) Llom a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	28 Arròs amb tomàquet Suprema de salmó al forn amb amanida (cogombre i pastanaga) Fruita de temporada	29 Llenties vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet) Trita de xampinyons amb amanida enciam i remolatxa logurt natural de soja	30 Mongetes tendres amb patates amb oli oliva verge Pollastre rostit amb blat de moro i enciam Fruita de temporada	31 Macarrons gratinats amb tomàquet (sense gluten) (sense formatge ni beixamel) Lluç arrebossat amb albergínies (amb farina de blat de moro) Fruita de temporada

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com



Març 2017

Menú sense gluten

dia internacional de l'aigua



22 de març és el Dia Internacional de l'Aigua. L'aigua dolça és un bé escàs i insubstituïble i el fonament de la vida en el planeta. Amb petits gestos per part nostra podem reduir el seu consum i fer-ne un bon ús, com ara els reguladors del cabal d'aigua, mesura implementada per Cuina Justa a totes les nostres cuines.



Dilluns

Dimarts

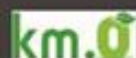
Dimecres

Dijous

Divendres

		1	2	3
		Mongetes blanques estofades Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, enciam, ceba i canyella) amb amanida logurt natural	Pasta amb salsa "carbonara" vegetal (sense gluten) Peix fresc de temporada amb amb verdures a la graella (albergínia, ceba i tomàquet) (sense gluten) Fruita de temporada	Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)(sense gluten) Salsitxa amb carbassó al forn. Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Crema de pastanaga i carbassa (pastanaga, carbassa, porro, brou verdures)(sense costrons de pa) Gall dindi a la planxa amb amanida logurt natural	Arròs blanc a la cubana (ceba, tomàquet, pastanaga, ou dur) Lluç a la romana (amb farina de blat de moro) amb amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada	Minestra de verdures (monjeta, pastanaga i carbassó) Pizza de formatge amb amanida de blat moro i enciam (sense gluten) logurt natural	Pasta (sense gluten) a la napolitana (carbassó, alberguínia, porro, tomaquet i pebrot) Bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Guisat de cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga i espinacs) Pollastre rostit a la llimona amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Pèsols estofats amb patates (porro, brou vegetal, pèsols i patata) Estofat de vedella (ceba, vedella, canyella, prunes, orellanes)(sense gluten) Fruita de temporada	Crema de porro amb xips (sense gluten) (brou d'au, porro, patata) Pollastre (amb farina de blat de moro) arrebossat amb patates. Fruita de temporada	Arròs caldós de xampinyons i verdures Bacallà al forn amb amanida de tomàquet i pastanaga logurt natural	Minestra de verdures (monjeta, pastanaga i carbassó) Truita de carbassó i patata casolana amb amanida (cogombre i olives) Fruita de temporada	Pasta amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga)(sense gluten) Peix fresc de la Il·lotja de Vilanova amb carbassó a la graella. Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Arròs del delta de l'Ebre al forn (pebrots, arròs, brou au, tomàquet, pebre vermell i carn de porc) Bacallà al forn amb patates al forn. Fruita de temporada	Guisat de cigrons amb bledes (ceba, pastanaga, bledes) Ragout de gall dindi (patata, pastanaga, ceba, gall dindi, farigola) (sense gluten) Fruita de temporada	Brou d'au i vedella casolà amb pasta (sense gluten) Lluç al forn amb enciam amb olives logurt natural	Carbassó, pastanaga i patata saltejats Truita francesa de formatge amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada	Crema de verdures (porro, carbassó, pastanaga, bròquil i brou verdures)(sense costrons de pa) Mandonguilles amb patata dau amb samfaina manxega (carbassó, alberguínia, ceba, tomàquet, patates) Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)(sense gluten) Botifarra amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Suprema de salmó al forn amb amanida (cogombre i pastanaga) Fruita de temporada	Llenties vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet) Truita de formatge amb amanida enciam i remolatxa logurt natural	Mongetes tendres amb patates amb oli oliva verge Pollastre rostit amb blat de moro i enciam Fruita de temporada	Macarrons gratinats amb tomàquet (sense gluten) Lluç arrebossat amb alberguínia (amb farina de blat de moro) Fruita de temporada

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com



Març 2017

Menú sense llet ni lactosa

dia internacional de l'aigua



22 de març és el Dia Internacional de l'Aigua. L'aigua dolça és un bé escàs i insubstituïble i el fonament de la vida en el planeta. Amb petits gestos per part nostra podem reduir el seu consum i fer-ne un bon ús, com ara els reguladors del cabal d'aigua, mesura implementada per Cuina Justa a totes les nostres cuines.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1	2	3
		Mongetes blanques estofades Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, ceba, enciam i canyella) logurt natural de soja	Farfalle amb salsa de tomàquet Peix fresc de temporada amb salsa verda i verdures a la graella (albergínia, pastanaga) Fruita de temporada	Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta) Salsitxa amb carbassó al forn. Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Crema de pastanaga i carbassa amb costrons torrats Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Arròs integral a la cubana (ceba, tomàquet, pastanaga, ou dur) Lluç a la romana amb amanida (tomàquet i olives) (sense llet ni lactosa) Fruita de temporada	Minestra de verdures (monjeta, pastanaga i carbassó) Pizza de verdures amb amanida de blat moro i enciam logurt natural de soja	Fusilli napolitana (carbassó, albergínia, porro, tomàquet i pebrot) Bacallà amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Guisat de cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga i espinacs) Pollastre rostit a la llimona amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Pèsols estofats amb patates (porro, brou vegetal, pèsols i patata) Estofat de vedella (vedella, pastanaga, prunes, orellanes, canyella, ceba i enciam) Fruita de temporada	Crema de porro amb xips (brou d'au, porro, patata) (sense llet ni lactosa) Pollastre arrebossat amb patates Fruita de temporada	Arròs caldós de xampinyons i verdures Bacallà al forn amb amanida (tomàquet i pastanaga) logurt natural de soja	Llenties amb pernil (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet i pernil) Truita de carbassó i patata casolana amb amanida (cogombre i olives) Fruita de temporada	Penne rigate (pasta) amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga) Peix fresc de la llotja de Vilanova amb carbassó a la graella. Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Arròs del delta de l'Ebre al forn (pebrots, arròs, brou au, tomàquet, pebre vermell i ccar de porc)(sense llet ni lactosa) Bacallà arrebossat amb enciam i tomàquet amanit. Fruita de temporada	Guisat de cigrons amb ceba, pastanaga i carbassó Ragout de gall dindi (patata, pastanaga, ceba, gall dindi, farigola) Fruita de temporada	Escudella barrejada amb mini galets (brou vedella i au, pastanaga, porro, pasta i cigrons) Lluç amb salsa marinera amb enciam i olives. logurt natural de soja	Carbassó, pastanaga i patata saltejats Truita de pernil dolç i formatge amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita de temporada	Crema de verdures amb costrons (porro, carbassó, pastanaga, bròquil i brou de verdures) Mandonguilles amb patata dau i samfaina manxega (carbassó, albergínia, ceba, tomàquet, patates) Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta) Llom a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Suprema de salmó al forn amb amanida (cogombre i pastanaga) Fruita de temporada	Llenties vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet) Truita de xampinyons amb amanida (enciam i remolatxa) logurt natural de soja	Mongetes tendres amb patates amb oli oliva verge Pollastre rostit amb blat de moro i enciam Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet (tomàquet i ceba) (sense formatge ni beixamel) Lluç arrebossat amb albergínies. Fruita de temporada

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com



Març 2017

Menú sense ou ni fruits secs

dia internacional de l'aigua



22 de març és el Dia Internacional de l'Aigua. L'aigua dolça és un bé escàs i insubstituïble i el fonament de la vida en el planeta. Amb petits gestos per part nostra podem reduir el seu consum i fer-ne un bon ús, com ara els reguladors del cabal d'aigua, mesura implementada per Cuina Justa a totes les nostres cuines.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Mongetes blanques estofades Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, ceba, enciam i canyella) logurt natural	2 Pasta amb salsa "carbonara" vegetal (sense ou) Peix freg de temporada amb salsa verda amb verdures a la graella (albergínia, pastanaga) Fruita de temporada	3 Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta) (sense ou) Salsitxa amb carbassó al forn. Fruita de temporada
6 Crema de pastanaga i carbassa amb costrons torrats Llibrets casolans amb amanida (sense ou) logurt natural	7 Arròs blanc a la cubana (ceba, tomàquet, pastanaga) (sense ou) Lluç a la romana amb amanida (tomàquet i olives) (sense ou) Fruita de temporada	8 Minestra de verdures (monjeta, pastanaga i carbassó) Pizza de pernil i formatge amb amanida de blat moro i enciam logurt natural	9 Fusilli napolitana (carbassó, alberguínia, porro, tomàquet i pebrot)(sense ou) Rodó de gall dindi amb prunes, enciam i olives Fruita de temporada	10 Guisat de cigrons eco amb espinacs (ceba, pastanaga i espinacs) Pollastre rostit a la llimona amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
13 Pèsols estofats amb patates (porro, brou vegetal, pèsols i patata) Tajine de vedella (vedella, pastenaga, prunes, orellanes, canela, ceba) Fruita de temporada	14 Crema de porro amb xips (brou d'au, porro, patata) Pollastre al curry amb patates Fruita de temporada	15 Arròs caldós de xampinyons i verdures Bacallà al forn amb amanida (tomàquet i pastanaga) (sense ou) logurt natural	16 Llenties amb pernil (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet i pernil) Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	17 Penne rigate (pasta) amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga)(sense ou) Peix fresc de la llotja de Vilanova amb carbassó a la graella. Fruita de temporada
20 Arròs del delta de l'Ebre al forn (pebrots, arròs, brou au, tomàquet, pebre vermell i carn de porc) Bacallà al forn amb cous cous. Fruita de temporada	21 Guisat de cigrons amb bledes (ceba, pastanaga, bledes) Ragout de gall dindi (patata, pastanaga, ceba, gall dindi, pebre vermell, i farigola) (sense ou) Fruita de temporada	22 Escudella barrejada amb mini galets (brou vedella i au, pastenaga, porro, pasta i cigrons) (sense ou) Lluç al forn amb enciam amb olives logurt natural	23 Carbassó, pastanaga i patata saltejats Pollastre a la planxa amb pernil dolç i amanida (tomàquet i cogombre) Fruita de temporada	24 Crema de verdures amb costrons (pastanaga, porro, bròquil, carbassó) Mandonguilles amb patata dau i samfaina manxega (carbassó, alberguínia, ceba, tomàquet, patates) Fruita de temporada
27 Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)(sense ou) Botifarra amb tomàquet al forn Fruita de temporada	28 Arròs amb tomàquet Suprema de salmó al forn amb amanida (cogombre i pastanaga) Fruita de temporada	29 Llenties vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet) Nuggets casolans amb tomàquet i remolatxa (sense ou) (sense fruits secs) logurt natural	30 Mongetes tendres amb patates amb oli oliva verge Pollastre rostit amb blat de moro i enciam Fruita de temporada	31 Macarrons amb beixamel lleugera (tomàquet, ceba, beixamel)(sense ou) (sense nou moscada) Lluç arrebossat amb alberginies. Fruita de temporada

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com



Març 2017

Menú sense ou, kiwi, fruits secs ni proteïna de la llet de vaca

dia internacional de l'aigua 

22 de març és el Dia Internacional de l'Aigua. L'aigua dolça és un bé escàs i insubstituïble i el fonament de la vida en el planeta. Amb petits gestos per part nostra podem reduir el seu consum i fer-ne un bon ús, com ara els reguladors del cabal d'aigua, mesura implementada per Cuina Justa a totes les nostres cuines.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Mongetes blanques estofades Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, ceba i canyella) amb amanida logurt de soja	2 Farfalle amb salsa de tomàquet Peix fresc de temporada amb verdures a la graella (albergínia, pastanaga) Fruita de temporada	3 Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)(sense ou) Llom de porc a la planxa amb carbassó al forn Fruita de temporada
6 Crema de pastanaga i carbassa amb costrons torrats Gall dindi a la planxa amb amanida logurt de soja	7 Arròs blanc a la cubana (ceba, tomàquet, pastanaga) (sense ou) Lluç a la romana amb amanida (sense ou) Fruita de temporada	8 Minestra de verdures (monjeta, pastanaga i carbassó) Pizza de pernil amb amanida de blat moro i enciam (sense formatge) logurt de soja	9 Fusilli napolitana (carbassó, albergínia, porro, tomàquet i pebrot)(sense ou) Rodó de gall dindi amb prunes, enciam i olives Fruita de temporada	10 Guisat de cigrons eco amb espinacs (ceba, pastanaga i espinacs) Pollastre rostit a la llimona amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
13 Pèsols estofats amb patates (porro, brou vegetal, pèsols i patata) Estofat de vedella (vedella, pastanaga, prunes, orellanes, canela, ceba) Fruita de temporada	14 Crema de porro amb crostons de pa torrat (brou d'au, porro, patata) Pollastre al curry i amanida Fruita de temporada	15 Arròs caldós de xampinyons i verdures Bacallà al forn amb amanida Fruita de temporada	16 Llenties amb pernil (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet i pernil) Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	17 Penne rigate (pasta) amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga)(sense ou) Peix fresc de la llotja de Vilanova amb carbassó a la graella. Fruita de temporada
20 Arròs del delta de l'Ebre al forn (pebrots, arròs, brou au, pebre vermell i canr de porc) Bacallà arrosat amb puré de patates (sense llet) Fruita de temporada	21 Guisat de cigrons amb bledes (ceba, pastanaga, bledes) Ragout de gall dindi (patata, pastanaga, ceba, gall dindi, pebre vermell, i farigola) (sense ou) Fruita de temporada	22 Escudella barrejada amb mini galets (brou vedella i au, pastanaga, porro, pasta i cigrons) (sense ou) Lluç al forn amb patata panadera i enciam amb olives logurt de soja	23 Carbassó, pastanaga i patata saltejats Pollastre a la planxa amb amanida de cogombre i pastanaga Fruita de temporada	24 Crema de verdures amb costrons (pastanaga, porro, bròquil, carbassó) Mandonguilles amb samfaina manxega (carbassó, albergínia, ceba, tomàquet, patates) Fruita de temporada
27 Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)(sense ou) Llom a la planxa amb tomàquet al forn Fruita de temporada	28 Arròs amb tomàquet Suprema de salmó al forn amb amanida (cogombre i pastanaga) Fruita de temporada	29 Llenties vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet) Nuggets casolans amb tomàquet amanit (sense ou, llet, fruits secs) logurt de soja	30 Mongetes tendres amb patates amb oli oliva verge Pollastre rostit amb blat de moro i enciam Fruita de temporada	31 Macarrons amb tomàquet (tomàquet, ceba) (sense ou) Lluç arrosat (sense llet, sense ou) amb albergínies. Fruita de temporada

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com



Març 2017

Menú sense ou, llegums, tomàquet, fruits secs ni proteïna de la llet de vaca

dia internacional de l'aigua 

22 de març és el Dia Internacional de l'Aigua. L'aigua dolça és un bé escàs i insubstituïble i el fonament de la vida en el planeta. Amb petits gestos per part nostra podem reduir el seu consum i fer-ne un bon ús, com ara els reguladors del cabal d'aigua, mesura implementada per Cuina Justa a totes les nostres cuines.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1	2	3
		Bledes amb patates saltejades. Pollastre al forn (patata, ceba i enciam) Fruita de temporada	Farfalle al pesto (oli, alfàbrega) Peix fresc de temporada amb verdures a la graella (albergínia, pastanaga) Fruita de temporada	Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)(sense ou) Salsitxa amb carbassó al forn. Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Crema de pastanaga i carbassa amb costrons torrats Llom arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro (sense ou) Fruita de temporada	Arròs blanc amb verdures (ceba, pastanaga) (sense tomàquet i sense ou dur) Lluç a la romana amb amanida de cogombre i olives (sense ou ni llet) Fruita de temporada	Minestra de verdures (monjeta, pastanaga i carbassó) Pizza de verdures (sense formatge i sense tomàquet) amb amanida de blat de moro i enciam Fruita de temporada	Fusilli al pesto (oli, alfàbrega) Bacallà al forn amb amanida cogombre i olives Fruita de temporada	Espinacs amb patates saltejats Pollastre rostit a la llimona amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Patates estofades amb verdures (porro, brou vegetal i patata) (sense pèsols) Estofat de vedella (vedella, pastanaga, prunes, orellanes, canela, ceba) Fruita de temporada	Crema de porro amb crostons de pa (brou d'au, porro, patata) Pollastre arrebossat amb patates (sense ou) Fruita de temporada	Arròs caldós de xampinyons i verdures (sense pèsols) Bacallà al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pastanaga, carbassó i patata saltejats amb pernil (carbassó, pastanaga, ceba i pernil) (sense tomàquet) Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Penne rigate (pasta) al pesto (oli, alfàbrega) Peix fresc de la llotja de Vilanova amb carbassó a la graella. Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Arròs del delta de l'Ebre al forn (pebrots, arròs, brou au, pebre vermell i canr de porc) (sense tomàquet) Bacallà arrebossat amb patates al forn. Fruita de temporada	Guisat de patates amb bledes (patates, ceba, pastanaga, bledes) Ragout de gall dindi (patata, pastanaga, ceba, gall dindi, pebre vermell, i farigola) (sense ou) Fruita de temporada	Escudella barrejada amb mini galets (brou vedella i au, pastanaga, porro, pasta) (sense cigrons ni ou) Lluç al forn amb enciam amb olives Fruita de temporada	Carbassó, pastanaga i patata saltejats Pollastre a la planxa amb amanida cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Crema de verdures amb costrons (pastanaga, porro, bròquil, carbassó) Mandonguilles amb patata dau i samfaina manxega (carbassó, albergínia, ceba, patates) (sense tomàquet) Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)(sense ou) Llom a la planxa amb carbassó al forn Fruita de temporada	Arròs amb verdures (sense pèsols ni monjeta tendra). Suprema de salmó al forn amb amanida (cogombre i pastanaga) Fruita de temporada	Estofat de verdures (patata, carbassó, pastanaga i ceba) (sense tomàquet) Nuggets casolans amb amanida d'enciam i pastanaga (sense ou) (sense fruits secs) (sense tomàquet) Fruita de temporada	Espinacs amb patates amb oli oliva verge Pollastre rostit amb blat de moro i enciam Fruita de temporada	Macarrons al pesto (oli, alfàbrega). Lluç arrebossat amb albergínies. Fruita de temporada

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com



Març 2017

Menú sense peix

dia internacional de l'aigua



22 de març és el Dia Internacional de l'Aigua. L'aigua dolça és un bé escàs i insubstituïble i el fonament de la vida en el planeta. Amb petits gestos per part nostra podem reduir el seu consum i fer-ne un bon ús, com ara els reguladors del cabal d'aigua, mesura implementada per Cuina Justa a totes les nostres cuines.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Mongetes blanques estofades	Farfalle amb salsa "carbonara" vegetal	Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)
		Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, ceba, enciam i canyella)	Vedella amb verdures a la graella (albergínia, pastanaga)	Revoltim d'ou amb carbassó al forn.
		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Crema de pastanaga i carbassa amb costrons torrats	Arròs integral a la cubana (ceba, tomàquet, pastanaga, ou dur)	Minestra de verdures (monjeta, pastanaga i carbasso)	Fusilli napolitana (carbasso, alberguinia, porro, tomaquet i pebrot)	Guisat de cigrons amb espinacs (ceba, pastanaga i espinacs)
Canelons de carn gratinats (vedella, porc, beixamel i formatge)	Llom de porc a la romana amb amanida de tomàquet i olives	Pizza de pernil i formatge amb amanida de blat moro i enciam	Gall dindi amb tomàquet al forn	Pollastre rostit a la limona amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Pèsols estofats amb patates (porro, brou vegetal, pèsols i patata)	Crema de porro amb crostons de pa (brou d'au, porro, patata)	Arròs caldós de xampinyons i verdures	Llenties amb pernil (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet i pernil)	Penne rigate (pasta) amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga)
Estofat de vedella (vedella, pastanaga, prunes, orellanes, canela, ceba)	Pollastre arrebossat amb patates	Gall dindi amb amanida de tomàquet i pastanaga	Truita de carbassó i patata casolana amb amanida (cogombre i olives)	Vedella a la planxa amb carbassó a la graella.
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Arròs del delta de l'Ebre al forn (pebrots, arròs, brou au, tomàquet, pebre vermell i carn de porc)	Guisat de cigrons ecològics amb bledes (ceba, pastanaga, bledes)	Escudella barrejada amb mini galets (brou vedella i au, pastanaga, porro, pasta i cigrons)	Carbassó, pastanaga i patata saltejats	Crema de verdures amb costrons (pastanaga, porro, bròquil, carbassó)
Pollastre al forn amb cous cous.	Ragout de gall dindi (patata, pastanaga, ceba, gall dindi, farigola)	Llom de porc amb enciam amb olives	Truita de pernil dolç formatge amb amanida de tomàquet cogombre	Mandonguilles amb patata dau i samfaina manxega (carbassó, albergínia, ceba, tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta)	Arròs amb tomàquet	Llenties ecològiques vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Mongetes tendres amb patates amb oli oliva verge	Macarrons amb beixamel lleugera (tomàquet, ceba, beixamel)
Botifarra amb tomàquet al forn	Vedella a la planxa amb amanida (ceba i pastanaga)	Truita de formatge amb amanida enciam i remolatxa	Pollastre rostit amb blat de moro i enciam	Llom arrebossat amb albergínies.
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com



Març 2017

Menú vegetarià amb peix i ou

dia internacional de l'aigua



22 de març és el Dia Internacional de l'Aigua. L'aigua dolça és un bé escàs i insubstituïble i el fonament de la vida en el planeta. Amb petits gestos per part nostra podem reduir el seu consum i fer-ne un bon ús, com ara els reguladors del cabal d'aigua, mesura implementada per Cuina Justa a totes les nostres cuines.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		Mongetes blanques estofades	Farfalle amb salsa "carbonara" vegetal	Sopa casolana de verdures (brou de verdures amb pasta)
		Croquetes vegetals amb amanida de tomàquet i blat de moro	Peix fresc de temporada amb verdures a la graella (albergínia, pastanaga)	Revoltim d'ou amb carbassó al forn.
		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Crema de pastanaga i carbassa amb costrons torrats	Arròs integral a la cubana (ceba, tomàquet, pastanaga, ou dur)	Minestra de verdures (monjeta, pastanaga i carbassó)	Fusilli napolitana (carbassó, albergínia, porro, tomàquet i pebrot)	Guisat de cigrons eco amb espinacs (ceba, pastanaga i espinacs)
Canelons de tonyina gratinats (tonyina, beixamel i formatge)	Lluç a la romana amb amanida de tomàquet i olives	Pizza de verdures i formatge amb amanida de blat moro i enciam	Bacallà amb tomàquet al forn	Truita de xampinyons amb amanida enciam i remolatxa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Pèsols estofats amb patates (porro, brou vegetal, pèsols i patata)	Crema de porro amb crostons de pa (brou d'au, porro, patata)	Arròs caldós de xampinyons i verdures	Llenties amb carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet	Penne rigate (pasta) amb salsa concassé (ceba, tomàquet, pastanaga)
Revoltim d'ou amb brots espàrrecs tendres.	Peix blanc al forn amb patates	Bacallà al forn amb amanida de tomàquet i pastanaga	Truita de carbassó i patata casolana amb amanida (cogombre i olives)	Peix fresc de la Ilotja de Vilanova amb carbassó a la graella.
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Arròs del delta de l'Ebre al forn (pebrots, arròs, brou au, tomàquet, pebre vermell)	Guisat de cigrons ecològics amb bledes (ceba, pastanaga, bledes)	Sopa de verdures amb mini galets (brou de verdures, pasta i cigrons)	Carbassó, pastanaga i patata saltejats	Crema de verdures amb costrons (pastanaga, porro, bròquil, carbassó)
Bacallà arrebossat amb cous cous.	Revoltim d'ou amb brots espàrrecs tendres.	Lluç al forn amb enciam amb olives	Truita francesa i formatge amb amanida de tomàquet i cogombre	Peix blanc al forn amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Sopa casolana de verdures (brou de verdures amb pasta)	Arròs amb tomàquet	Llenties ecològiques vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Mongetes tendres amb patates amb oli oliva verge	Macarrons amb beixamel lleugera (tomàquet, ceba, beixamel)
Botifarra vegetariana amb tomàquet al forn	Suprema de salmó al forn amb amanida (cogombre i pastanaga)	Truita de formatge amb amanida enciam i remolatxa	Croquetes vegetals amb blat de moro i enciam	Lluç arrebossat amb albergínies.
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

- Productes ecològics del nostre propi hort "Cal Tudela", de Natursoy o Holabio
- Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat
- Alimentació Mediterrània i saludable



cuinajusta.com