



*alimenta la teva vida solidàriament
alimenta tu vida solidàriament
enrich your life by helping others*

Menú de desembre



El darrer dia de desembre ens acomiadem de l'any menjant 12 grans de raïm, un per cada campanada símbol de prosperitat i d'abundància: "Menjar raïms per cap d'any porta diners per tot l'any". Aquest fet també es relaciona amb les seves propietats digestives, depuratives i antioxidants, sobretot si es menja amb la pell i les llavors!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Crema de verdures amb costrons (pastanaga, porro, bròquil, carbassó) Mandonguilles amb patata dau i samfaina manxega (albergínia, ceba, tomàquet) Fruita de temporada
4 Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta) Botifarra amb patates xips Fruita de temporada	5 Risotto de xampinyons Suprema de salmó al forn amb amanida (cogombre i pastanaga) Fruita de temporada	6 DIA FESTIU	7 DIA FESTIU	8 DIA FESTIU
11 Espaguetis de quinoa amb salsa napolitana Croquetes de bacallà amb amanida Macedònia en el seu suc	12 Paella a la marinera Bacalla al forn amb samfaina i amanida enciam i pastanaga Fruita al natural	13 Mongetes blanques estofades Pollastre a la catalana (tomàquet, prunes, patata, ceba, canyella i enciam) logurt	14 Crema de verdures de temporada (pèsols, mongeta verda, pastanaga, carbassa) amb crostons Truita de patates amb cus cus Fruita de temporada	15 Sopa casolana (brou d'au i vedella amb pasta) Salsitxa amb carbassó al forn. Fruita de temporada
18 Crema de pastanaga i carbassa amb costrons torrats Canelons de carn gratinats (vedella, porc, beixamel i formatge) Fruita de temporada	19 Arròs integral a la cubana (ceba, tomàquet, pastanaga, ou dur) Lluç a la romana amb amanida (tomàquet i olives) Fruita de temporada	20 Minestra de verdures de temporada Pizza de pernil i formatge amb amanida de blat moro i enciam logurt	21 DIA FESTIU	22 Brou amb pilota i galets Pollastre a la catalana Turrons i neules



cuina justa 100% saludable, fet a mà i solidari

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

