cuina justa
Fundació Cassià Just

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

La **mandarina** és una fruita típica de la tardor, baixa en calories, que conté una gran quantitat de vitamines (sobretot A i C), minerals, fibra i aigua que la fan perfecta per a una dieta saludable. Es recomana el seu consum habitual durant els mesos de tardor i hivern per a prevenir els refredats i grip, podent-se aprofitar fins i tot la seva pell infusionada.

ONG ACREDITADA
FUNDACIÓN LEALTAD

# Novembre

## Menú basal

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Carbassó, pastanaga i patata ofegats<br><br>Estofat de gall d'indi<br>(ceba, tomàquet i xampinyons)<br><br>Fruita de temporada | Arròs amb pèsols, pernil dolç i pastanaga<br><br>Lluç al forn i graellada de verdures<br><br>Fruita de temporada | Guisat de cigrons amb verdures<br>(cigrons, ceba, pebrot i tomàquet)<br><br>Truita d'espinacs i patata<br>amb amanida<br>(enciam i blat de moro)<br><br>Iogurt | Fusilli BIO napolitana<br>(porro, tomàquet, carbassó, pebrot i formatge)<br><br>Pollastre rostit amb amanida<br>(enciam, cogombre i blat de moro)<br><br>Pinya en el seu suc | Crema de pastanagues, patata i porro<br>(pastanaga, patata, porro, brou vegetal)<br><br>Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida<br>(enciam, col i tomàquet)<br><br>Fruita de temporada |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Verdures Cal Tudela amb patata<br><br>Botifarra de porc i amanida<br>(enciam, pastanaga i espinacs)<br><br>Fruita de temporada | Brou casolà amb trossets de verdura, cigrons i fideus<br>(brou d'au i vedella, pastanaga, ceba, carbassó )<br><br>Pollastre guisat amb verdures (pèsols, pebrot i ceba)<br><br>Fruita de temporada | Arròs amb verdures<br>(ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all)<br><br>Peix fresc de llotja al forn amb amanida<br>(enciam, col lombarda i olives verdes)<br><br>Fruita de temporada | Crema de porro i patata<br><br>Llenties ECO vegetarianes<br>(carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)<br><br>Iogurt | Macarrons BIO amb salsa xampinyons triturada<br><br>Truita de pernil dolç i amanida<br>(tomàquet i olives)<br><br>Fruita de temporada |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Mongeta verda, pastanaga, pernil dolç i ou dur<br><br>Fideuà<br>(calamar, musclus i potón)<br><br>Fruita de temporada | Crema de carbassa, boniato i ceba<br>(brou vegetal, carbassa, boniato i ceba)<br><br>Hamburguesa de vedella amb salsa de tomàquet i ceba pochada<br><br>Fruita de temporada | Estofat de mongeta blanca amb verdures<br>(mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet)<br><br>Truita de patata amb amanida<br>(enciam, espinacs i blat de moro)<br><br>Iogurt | Arròs del Delta rossejat<br>(ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet, brou au)<br><br>Bacallà al forn amb amanida<br>(enciam, pastanaga i espàrregs)<br><br>Macedònia en el seu suc | Menestra de verdures amb oli d'oliva i herbes aromàtiques<br>(porro, pastanagues, carbassó, coliflor, herbes i oli oliva)<br>Rodó de gall d'indi amb ratllada de verdures, patata al forn i amanida<br>(enciam, tomáquet i col)<br>Fruita de temporada |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Verdures Cal Tudela (sense patata)<br><br>Paella mixta<br>(arròs, verdures, pollastre, musclos i potón)<br><br>Fruita de temporada | Cigrons vegetarians amb quinoa (cigrons, ceba, pebrot, quinoa, tomàquet)<br><br>Truita de carbassó amb amanida<br>(enciam, tomàquet i espàrregs)<br><br>Iogurt | Trinxat de patata i col<br><br>Lluç al forn amb amanida<br>(enciam, olives verdes i col lombarda)<br><br>Fruita de temporada | Brou casolà amb trossets de verdura<br>(brou d'au i vedella, verdures)<br><br>Pizza a la bolonyesa<br>(carn mixta, tomàquet i formatge)<br><br>Fruita de temporada | Crema de verdures<br>(carbassó, ceba, pastanaga, patata)<br><br>Pollastre al forn amb amanida<br>(enciam, olives verdes i amanida xinesa)<br><br>Fruita de temporada |

cuina justa 100% saludable, fet a mà i solidari

Verdures ecològiques del nostre propi hort **"Cal Tudela"**
Ingredients de **proximitat** i **Km 0**
**Alimentació Mediterrània i saludable**