



alimenta la teua vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriamente
 enrich your life by helping others



novembre

Verdura de temporada

Pastanaga Aliment d'excel·lent des del punt de vista nutricional amb un elevat contingut de carotens i en menor contingut vitamina E, folatos, Vitamina B3, entre els seus minerals destaca el potassi.

Menú sense vedella ni porc

dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5	
FESTIU	Fussili ECO amb salsa napolitana (porro, tomàquet, pastanaga, pebrot i formatge)	Cigros estofats amb verdures (carbassó, albergínia, pastanaga, ceba i all)	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all)	Sopa de pistons amb daus d'hortalisses	
	Truita francesa amb amanida (tomàquet i cogombre)	Pollastre a la llimona amb verdures al forn	Peix fresc amb amanida	Mandonguilles vegetarianes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet)	
	Pinya en el seu suc	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	
	8	9	10	11	12
	Fideuà (calamar, musclos i sípia)	Crema de espinacs, porro i patata	Arròs integral amb tomàquet	Mongetes blanca estofades	Bledes i patata
	Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet)	Lluç al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives verdes)	Truita de pernil dolç i amanida (tomàquet i olives verdes)	Pollastre a la planxa amb amanida	Tofu a la jardinera amb amanida (enciam i pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
Menestra de verdures amb patata oli d'oliva i herbes aromàtiques	Cigrons amb verdures (Cigrons, ceba, pebrot, tomàquet)	Crema de carbassa (carbassa, ceba, brou vegetal)	Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet, brou d'au)	Fussili ECO amb salsa de tomàquet	
Pollastre arrebossat amb amanida	Hamburguesa vegetal amb patates "fregides" al forn i ceba picada	Truita francesa amb amanida (enciam, espinacs i blat de moro)	Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i espàrrecs)	Llenties estofades i amanida (enciam, tomàquet i col)	
logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
22	23	24	25	26	
Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i sípia)	Bròquil amb patates	Llacets ECO amb salsa de bolets	Estofats de llenties ECO amb verdures (porro, pastanaga i carbassó)	Crema de verdures de temporada	
Lluç al forn amb amanida	Pollastre al forn amb amanida	Truita de d'espinacs amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs)	Salmó a la romana amb amanida	Pizza vegetariana (albergínia, xampinyons, tomàquet i formatge) amb amanida (enciam, olives i pastanaga)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
29	30				
Mongetes tendres amb patata	Macarrons ECO amb salsa pesto				
Gall dindi a la jardinera	Bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolana i amanida				
Fruita de temporada	Fruita de temporada				



logurt natural no ensucrat · Fruites i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com    

 **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

