cuina justa

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

desembre

Verdura de temporada

Bròcoli Conté gran varietat de vitamines, sent una font excel·lent de vitamina C i acidifico fòlic i una font de provitamina Al fet que aquesta emmascarat per la clorofil·la, pigment més abundant.

Menú Vegetarià Arenal

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		Crema de pèsols amb patata Seità amb prunes i orellanes amb amanida (tomàquet i cogombre) Fruita de temporada	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrot, brou vegetal) Tofu saltejat amb amanida Iogurt	Bròquil amb patata Mongetes seques estofades (ceba, pebrot i tomàquet, pastanaga) Fruita de temporada
6	7	8	9	10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all) Truita francesa amb amanida Iogurt	Sopa de pistons amb daus d'hortalisses Mandonguilles vegetarianes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet) Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Estofat de llenties ECO amb verdures de temporada Gratin de patata amb bolonyesa vegetal amb amanida (enciam amb blat de moro) Fruita de temporada	Fideuà de verdures Falafel al forn amb all i julivert i amanida (enciam, col llombarda i olives verdes) Fruita de temporada	Crema de porro i patata Tofu a la jardinera amb amanida (enciam i pastanaga) Frutia de temporada	Mongetes blanca estofades Seitán al wok amb verdures de temporada Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de xampinyons i amanida (tomàquet i olives verdes) Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Menestra de verdures amb patata oli d'oliva i herbes aromàtiques Vegetals arrebossats amb amanida Fruita de temporada	Fusili Eco amb salsa pesto Falafel amb samfaina i amanida (enciam, tomàquet i col) Fruita de temporada	MENÚ NADAL	VACANCES	VACANCES

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

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com

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

ONG ACREDITADA FUNDACIÓN LEALTAD · Amed · km.0