



alimenta la teva vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriament
 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 Vegetarià Arenal

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



logurt 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

