



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

Octubre 2018

Menú Vila Olímpica

La **carbassa** és un cúmul de virtuts i aquest mes és el de màxima recol·lecció! Nutritiva, rehidratant (un 90% és aigua). Estimula el sistema immunològic, té propietats antiinflamatòries, ens ajuda a protegir-nos la vista i el cor, té molt poques calories i és rica en fibra. Si voleu fer el vostre cultiu propi, guardeu les pipes seques per plantar als mesos de maig i juny del proper any!



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3

4

5

Crema fina de llegums

Arròs a la casola

Verdures del temps

Tallarines a la marinera

Sopa de brou amb lletres

Pollastre al forn amb amanida

Lluç arrebossat casolà amb amanida

Rodó de llom amb picada d'allets tendres

Ous al forn amb tomàquet a la provençal

Hamburguesa de vedella al forn amb patates rosses, enciam i blat de moro

Crema catalana

Pera

meló i plàtan

Pinya natural

Prèssec d'aigua

8

9

10

11

12

Tortel·linis de formatge

Vichyssoise

Empedrat

Mongeta tendra amb patates

FESTIU

Peix al forn amb hortalisses fresques

Rodó de gall dindi amb pèsols i pastanaga

Truita a la francesa amb tomàquet amanit

Pollastre guisat amb amanida

Síndria

Poma

logurt de maduixes

Pera

15

16

17

18

19

Crema de verdures amb crostonets

Amanida de cigrons amb tomàquet enciam i olives

Macarrons a la bolonyesa

Bróquil amb patata bullida

Arròs tres delícies

Canelons de carn casolans

Ous al forn amb crema de verdures

Pollastre rostit amb sofregit de tomàquet i ceba

Escalopa de vedella amb amanida

Bacallà al forn amb amanida

Plàtan

logurt natural

Pera

Macedònia

Poma

22

23

24

25

26

Minestra de verdures

Amanida de tonyina, patata, tomàquet i olives negres

Amanida de pasta

Mongetes saltades amb bacon

Arròs blanc amb tomàquet

Vedella guisada amb amanida

Cuixetes de pollastre amb salsa Jose Luis

Peix fresc de llotja de Vilanova amb amanida de remolatxa i enciam

Ous al forn amb crema de verdures i amanida

Rodó de llom a dos colors amb amanida

Plàtan

Pera

Poma

iogurt natural

Pinya

29

30

31

Espirals amb formatge parmesà

Amanida russa

Sopa amb pistons

Salsitxes amb tomàquet amanit i olives negres

Ragout de gall dindi al forn amb verduretes

Estofat de vedella a la jardinera

Síndria

Bol de poma i plàtan

Meló



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

