



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

**Octubre 2018**

**Menú Octubre**

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!



<b>Al·lèrgia o intolerància</b>		<b>Equivalència</b>
Llet i derivats (inclosa la lactosa) o proteïna de la llet	Formatge	Sense formatge
	logurt o gelat	logurt de soja (sense llet ni derivats)
	Croqueta o caneló	L'aliment base a la planxa o al forn
	Botifarra de vedella o salsitxa	Hamburguesa de vedella (sense llet ni derivats)
	Com a ingredient del plat (llet, formatge, mantega, pernil dolç, nata o crema de llet)	Sense llet o derivats
Ou	Truita o ou dur	Pit de gall d'indi a la planxa o sense ou dur (si es un acompanyament)
	Croqueta llom arrebossat o caneló	Producte base a la planxa o al forn
Fruits secs	En productes preelaborats	No s'adquireixen productes que continguin fruits secs
	En elaboracions a cuina	No es realitzen elaboracions que continguin fruits secs
Gluten	Arrebossats i empanats	Arrebossat i empanats amb pa sense gluten
	Canelons	Gall dindi amb verduretes
	Pasta	Pasta sense gluten
	Pizza	Pizza sense gluten
	Cuscús	Arròs amb verdures
	Crotons	Crotons sense gluten
Llegums	Acompanyament del plat	Sense llegums
	Base del plat	Arròs amb xampinyons saltejats
Carn	Vedella, porc, pollastre o gall d'indi	Peix al forn o a la planxa
	Preelaborats o elaborats càrnics	Preelaborats vegans o vegetarian
Peix o crustacis	Peix o crustacis	Pit de gall d'indi o de pollastre, llom de porc a la planxa o preelaborats vegans / vegetarian
Tomàquet	Triturat o en salsa	Salsa de formatge o verdures saltejades
	Amanida o al forn	Sense tomàquet



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

