



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

“Desembre arribat, posa't set capes d'un plegat! I omple el rebost d'aliments que t'ajudin a combatre el fred. Com ara la fruita seca, que participa en la generació d'escalfor del metabolisme; els cítrics i les verdures de fulla verda, per al seu poder antioxidant gràcies al seu elevat contingut en vitamina C i la ceba i l'all, que ens reforcen el sistema immunològic.”



Desembre

Menú Basal

<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
3	4	5	6	7
Tortel·linis de formatge al pesto Pollastre al forn amb ceba, tomàquet i pastanagues baby Pinya	Patates guisades Ous durs acompanyats d'hortalisses fresques (enciam i pastanaga) Poma	Arròs tres delícies Peix fresc de la llotja de Vilanova amb amanida de remolatxa i enciam Bol de kiwi i plàtan	FESTIU	FESTIU
10	11	12	13	14
Mongeta, pastanagues i patates ofegades Pollastre arrebossat amb amanida de tomàquet i enciam Plàtan	Llenties estofades Trita de verdures amb blat de moro i tomàquet amanit logurt natural	Crema de verdures amb crostonets Rodó de gall d'indi al forn amb amanida d'enciam i cogombre Pera	Paella vegetariana Lluç al forn amb amanida de blat de moro i tomàquet Taronja	Llacets vegetals amb salsa de tomàquet i formatge Vedella guisada amb bolets Poma
17	18	19	20	21
Carbassa, mongeta tendra i patata Bistec de porc a la planxa amb amanida, tomàquet i olives negres Raïm	Arròs integral amb tomàquet Pollastre rostit amb verdures de temporada Pinya natural	Guisat de cigrons amb patates Bacallà al forn amb amanida de remolatxa i enciam logurt	Macarrons amb salsa concassé (tomàquet i ceba) i alfàbrega fresca Ou dur saltejat amb espàrrecs i xampinyons i amanida Macedònia	Menú Nadal Sopa de galets (pastanaga, brou de vedella, ceba) Pollastre de nadal a la catalana (prunes i orellanes) Postres de Nadal



100%
saludable,
fet a mà
i solidari

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

