



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

Menú Vila Olímpica Febrer

L'economia circular planteja un sistema d'aprofitament de recursos on prevalen les "3R": la reducció, la reutilització i el reciclatge dels elements, tot imitant la Natura, en la que no existeixen ni la brossa ni les deixalleries i on tots els elements acompleixen una funció de manera contínua. Cada europeu consumeix catorze tones de matèries primeres i genera unes altres cinc de brossa a l'any. Reduint, reciclant i reutilitzant per part de cadascú de nosaltres podem aconseguir l'objectiu d'una economia més justa i sostenible.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1
				Llacets vegetals amb salsa de tomàquet i formatge Vedella guisada amb bolets Poma
4	5	6	7	8
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 ECO amb salsa concassé (tomàquet i ceba) i alfàbrega fresca Ou dur saltejat amb espàrrecs i xampinyons i amanida Macedònia	Sopa de picada (ou, cigrons, patata, pastanaga i arròs) Rodó de gall dindi al forn amb verdures Pera
11	12	13	14	15
Fusilli ECO napolitana Lluç al forn amb amanida (enciam i pastanaga) Plàtan	Crema de moniato, carbassa i ceba Canelons de carn mixta gratinats (vedella, porc, beixamel i formatge) Bol de pera i plàtan	Llenties ECO estofades Truita de tonyina amb amanida de blat de moro i tomàquet logurt	Arròs a la cassola amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de remolatxa i enciam Poma	Patates estofades Cuixetes de pollastre al forn a la catalana Raïm
18	19	20	21	22
Macarrons ECO amb sofregit de ceba i tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet i olives Plàtan	Estofat de mongeta blanca amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro logurt	Sopa de peix amb pasta meravella Fricandó de vedella amb pèsols i pastanaga Poma	Crema de pèsols i ceba Estofat de sípia amb patates Pera	Arròs a la milanesa Daus de gall d'indi amb amanida Macedònia.
25	26	27	28	1
Bròquil amb patata bullida 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	Crema fina de llegums Llom a la planxa amb amanida de pastanaga i enciam logurt	Sopa de galets (pastanaga, brou de vedella, ceba) Gall d'indi a la jardineria Pera



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

