



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

El 22 de març és el Dia Mundial de l'aigua, l'element més imprescindible per a la vida. Nosaltres som aigua en més d'un 60% i el fet de beure aigua és el que ens permet tenir una bona hidratació corporal i un funcionament adequat del nostre organisme. Per això és convenient beure'n sovint, avançant-nos a la sensació de set i millor entre hores.



Menú Basal Vila Olímpica Març

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Sopa de galets
(brou de vedella ,ceba, pastanaga)

Gall d'indi a la jardineria

Pera

4

5

6

7

8

FESTIU

Llenties **ECO** estofades

Truita 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

11

12

13

14

15

Carbassa, mongeta tendra i patata

Arròs integral amb tomàquet

Guisat de cigrons amb patates

Macarrons amb salsa concassé (tomàquet i ceba) i alfàbrega fresca

Sopa de picada (ou, cigrons, patata, pastanaga i arròs)

Bistec de porc a la planxa amb amanida, tomàquet i olives negres

Pollastre rostit amb verdures de temporada

Ou dur saltejat amb espàrrecs i xampinyons i amanida

Bacallà al forn amb amanida de remolatxa i enciam

Rodó de gall d'indi al forn amb verdures

Raïm

Pinya natural

logurt

Macedònia

Pera

18

19

20

21

22

Fusilli **ECO** napolitana

Crema de moniato, carbassa i ceba

Llenties **ECO** estofades

Arròs a la cassola amb verdures

Patates estofades

Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de remolatxa i enciam

Canelons de carn mixta gratinats (vedella, porc, beixamel i formatge) amb amanida

Truita de tonyina amb amanida de blat de moro i tomàquet

Lluç al forn amb amanida (enciam i pastanaga)

Cuixetes de pollastre al forn a la catalana

Plàtan

Bol de pera i plàtan

logurt

Poma

Raïm

25

26

27

28

29

Macarrons **ECO** amb sofregit de ceba i tomàquet

Estofat de mongeta blanca amb verdures

Sopa de peix amb pasta meravella

Crema de pèsols i ceba

Arròs a la milanesa

Pit de pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet i olives

Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro

Fricandó de vedella amb pèsols i pastanaga

Estofat de sípia amb patates

Daus de gall d'indi amb amanida

Poma

Pera

Macedònia.



100% saludable, fet a mà i solidari

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

