



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

Menú Basal Vila Olímpica Abril

El **iogurt** té més de 5.000 anys d'antiguitat neix per casualitat quan els nòmades transportaven la llet fresca i es fermentava amb la calor. Aquest procés ara es realitza de forma controlada, amb llet pasteuritzada i homogeneïtzada, a la que se li afegeixen bacteries a una temperatura determinada per aconseguir que la lactosa (el sucre de la llet) es converteixi en àcid làctic. Es recomana el seu consum de forma regular, doncs és font de calci i té un aportament probiòtic important.



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3

4

5

Tortel·linis de formatge al pesto

Crema fina de llegums

Arròs tres delícies

Patates guisades

Broquil i patata

Pollastre al forn amb ceba, tomàquet i pastanagues baby

Ous durs acompanyats d'hortalisses fresques (enciam i pastanaga)

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

Llom a la planxa amb amanida de pastanaga i enciam

Gall d'indi a la jardineria amb amanida

Pinya

iogurt

Bol de kiwi i plàtan

Poma

Pera

8

9

10

11

12

Mongeta, pastanagues i patates ofegades

Llenties **ECO** estofades

Paella vegetariana

Crema de verdures amb crostonets

pasta integral amb salsa de tomàquet i formatge

Pollastre rostit amb amanida de tomàquet i enciam

Truita de verdures amb blat de moro i tomàquet amanit

Lluç al forn amb amanida de blat de moro i tomàquet

Rodó de gall d'indi al forn amb amanida d'enciam i cogombre

Vedella guisada amb bolets

Plàtan

iogurt natural

Taronja

Pera

Poma

15

16

17

18

19

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

22

23

24

25

26

FESTIU

Crema de carbassa

Llenties estofades

Arròs a la cassola amb verdures

Patates estofades

Pizza de Sant Jordi

Truita de tonyina amb amanida de blat de moro i tomàquet

Cuixetes de pollastre al forn a la catalana

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

Pinya natural

iogurt

Poma

Raïm

29

30

Verdures amb patata (coliflor, patata i pastanaga)

Estofat de mongeta blanca amb verdures

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

Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro

Plàtan

iogurt



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

