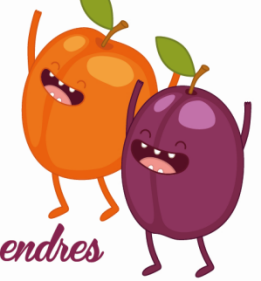




alimenta la teva vida solidàriament
 alimenta tu vida solidàriament
 enrich your life by helping others

JUNY

És molt important que les **fruites i verdures** siguin de temporada i proximitat, així aconseguirem que siguin òptimes a nivell nutricional, més gustoses, a més de ser més fresques, tot ajudant a l'economia local.



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

Menú Vegetarià Vila Olímpica

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Arròs amb verdures	Amanida d'estiu	Tortellinis vegetals amb salsa napolitana	Empedrat de cigrons
	Seità amb salsa de xampinyó i amanida (enciam i cogombre)	Tofu al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Ous durs amb tomàquet i hortalisses fresques (enciam i pastanaga)	Nuggets vegans amb amanida (enciam i tomàquet)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
7	8	9	10	11
Bròquil amb patata	Arròs a la milanesa	Llenties amb verdures	Macarrons integrals amb salsa de napolitana	Crema de carbassó, ceba i patata
Estofat de mongetes blanques i verdures	Seità rostit amb amanida (enciam i remolatxa)	Truita de patata amb amanida (blat de moro i tomàquet amanit)	Tofu rostit amb amanida (enciam i pastanaga)	Nuggets vegans d'espínacs i pastanaga a la planxa i amanida (enciam i tomàquet)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Espirals ECO amb salsa de tomàquet casolana	Crema de pastanaga i patata	Empedrat cigrons amb verdures	Amanida d'arròs	Verdures de temporada amb patata
Tofu rostit amb amanida (enciam i remolatxa)	Hamburguesa vegetariana amb ceba, tomàquet casolà i amanida (enciam i cogombre)	Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i pastanaga)	Seità a la marinera amb amanida (enciam i blat de moro)	Saltejat de mongetes seques amb tomàquet i verdures
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Mongetes tendres amb patata	Amanida de llenties	VACANCES	VACANCES	VACANCES
Seità amb salsa de llimona, olives i llit de verduretes	Nuggets vegetarians amb amanida (enciam i remolatxa)			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
28	29	30		
VACANCES	VACANCES	VACANCES		

Verdures estacionals de Cal Tudela i proximitat · Fruita Bio de temporada i proximitat · Llenties ecològiques i proximitat · logurt La Fageda