



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



setembre

Fruita de temporada

Poma el 85% de la seva composició és aigua, bona font de carbohidrats, alt contingut en fibra, aporta una quantitat important de flavonides (pigments d'acció antioxidants).

Menú Vegetarià Vila Olímpica

dilluns

13

dimarts

14

dimecres

15

dijous

16

divendres

17

Amanida russa	Empedrat de lleties i verdures	Crema de pastanaga i verdures de temporada	Verdures de temporada amb patata	Arròs amb salsa de tomàquet
Mandonguilles vegetals a la jardinera i amanida (enciam i pastanaga)	Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)	Canelons d'espinaç amb beixamel i amanida (enciam i cogombre)	Cigrons saltejats amb verdura	Hamburguesa vegetariana a la planxa amb amanida (blat de moro i tomàquet amanit)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada

20

21

22

23

24

Arròs amb verdures	Crema de carbassa i patata	Amanida d'estiu	Tortellinis vegetals amb salsa napolitana	FESTIU
Seitan amb salsa de xampinyó i amanida (enciam i cogombre)	Lleties amb verdures	Tofu al forn amb amanida (enciam i pastanaga)	Ous durs amb tomàquet i hortalisses fresques (enciam i pastanaga)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

27

28

29

30

Crema de carbassó, ceba i patata	Arròs a la milanesa	Macarrons integrals amb salsa de napolitana	Lleties amb verdures
Estofat de mongetes blanques i verdures	Seitan rostit amb amanida (enciam i remolatxa)	Tofu rostit amb amanida (enciam i pastanaga)	Truita de patata amb amanida (blat de moro i tomàquet amanit)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural



logurt natural no ensucrat • Fruites i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com



cuina justa 100% saludable, fet a mà i solidari
 Verdures de Km0 i dels nostres propis horts
 Ingredients de proximitat i Km 0
 Alimentació Mediterrània i Saludable

