



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



octubre

Menú Vegetarià Vila Olímpica

Verdura de temporada

Bleda alt contingut de vitamina C, font de vitamina A i ferro col·laborant amb el sistema immunitari, i ajuda afronti a les infeccions respiratòries: grip, faringitis, sinusitis, etc.

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1 Bròquil amb patata Falafel amb coulis de verdures i amanida Fruita de temporada
4	5	6	7	8
Espirals ECO amb salsa de tomàquet casolana Tofu rostit amb amanida (enciam i remolatxa) Fruita de temporada	Crema de pastanaga i patata Hamburguesa vegetariana amb ceba, tomàquet casolà i amanida (enciam i cogombre) Fruita de temporada	Verdures de temporada amb patata Saltejat de mongetes seques amb tomàquet i verdures Fruita de temporada	Amanida d'arròs Seitan a la marinera amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita de temporada	Empedrat cigrons amb verdures Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i pastanaga) iogurt natural
11	12	13	14	15
Mongetes tendres amb patata Seitan amb salsa de llimona, olives i lilit de verduretes Fruita de temporada	FESTIU	Arròs del Delta amb verdures Truita d'albergínia i patata amb amanida iogurt natural	Fideuà de verdures Empedrat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	Vichyssoise Pizza vegetariana Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Empedrat de llenties i verdures Mandonguilles vegetals a la jardinera i amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada	Amanida russa Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita de temporada	Crema de pèsols i verdures de temporada Canelons d'espínacs amb beixamel i amanida (enciam i cogombre) Fruita de temporada	Verdures de temporada amb patata Cigrons saltejats amb verdura iogurt natural	Arròs integral amb salsa de tomàquet Hamburguesa vegetariana a la planxa amb amanida (blat de moro i tomàquet amanit) Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Arròs amb verdures Seitan amb salsa de xampinyó i amanida (enciam i cogombre) Fruita de temporada	Crema de carbassa i patata Llenties amb verdures Fruita de temporada	Amanida d'estiu Tofu al forn amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada	Tortellinis vegetals amb salsa napolitana Ous durs amb tomàquet i hortalisses fresques (enciam i pastanaga) Fruita de temporada	Empedrat de cigrons Nuggets vegans amb amanida (enciam i tomàquet) iogurt 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

