



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



Fruita de temporada

Tomàquet es caracteritza per l'alt contingut d'aigua i el seu color vermell a causa del licopè, antioxidant que actua de manera beneficiosa en el sistema immunitari

Menú Vila Olimpica

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassa Gall dindi saltat amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada	Estofat de mongetes amb verdures Truita francesa amb enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	Wok de verdures amb patata Pollastre amb samfaina Fruita de temporada	Macarrons ECO amb salsa de tomàquet Gallineta al fom amb salsa verda i enciam, tomàquet i espàrrec Fruita de temporada	Trinxat de carbassa Risotto integral amb bolonyesa vegetal logurt natural
9	10	11	12	13
Espirals ECO integrals amb salsa napolitana (formatge opcional) Pollastre al curri amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada	Empedrat de cigrons amb verdures Ou dur gratinat amb tomàquet i enciam, pastanaga i espàrrec Fruita de temporada	Minestra de verduras Peix fresc a la marinera amb emciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de pastanaga i carbassa Amanida lleties amb arròs integral i verdures de temporada Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella la planxa amb ceba cuita i enciam, espàrrec i pastanaga logurt natural
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga i ceba Canelons amb salsa a beixamel Fruita de temporada	Minestra de verdures de temporada Pastis de bolonyesa amb lleties vermelles enciam i tomàquet logurt natural	Pèsols amb patata i pastanaga Pollastre al forn amb saltejat de verdures Fruita de temporada	Paella mixta Bacallà a la planxa amb enciam, espàrrecs i pastanaga Fruita de temporada	Empedrat de cigrons Truita de patata amb xampinyons amb enciam, cogombre i olives Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs amb tomàquet Gall dindi a la jardineria sense patates amb enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	Wok de verdures amb lleties ECO Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Mongetes tendres amb patata Pollastre rostit amb enciam, olives verdes i col llombarda Fruita de temporada	Macarrons amb salsa de xampinyons Estofat de sípia fresca Fruita de temporada	Crema de carbassó i ceba Pizza de tomàquet, formatge, olives negres i orenga logurt natural
30	31			
Arròs del Delta rossejat Gallineta al fom al salsa mediterrània, enciam, pastanaga i espinacs Fruita de temporada	Estofat de mongeta blanca amb verdures Truita de patates amb enciam, pastanaga i tomàquet logurt natural			