



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 vegetarià Vila Olimpica

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
Crema de carbassó	Estofat de mongetes amb verdures	Wok de verdures amb patata	Macarrons ECO amb salsa de tomàquet	Trinxat de carbassa
Tofu saltat amb enciam, cogombre i blat de moro	Truita francesa amb enciam, pastanaga i espinacs	Hamburguesa vegetal amb samfaina	Falafel al forn amb salsa verda i enciam, tomàquet i espàrrec	Risotto integral amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
9	10	11	12	13
Espirals ECO integrals amb salsa napolitana (formatge opcional)	Empedrat de cigrons amb verdures	Minestra de verdures	Crema de pastanaga i carbassa	Mongeta tendra amb patata
Seitan al curri amb enciam, cogombre i blat de moro	Ou dur gratinat amb tomàquet i enciam, pastanaga i espàrrecs	Mandoguilles saltat amb salsa de llimona, olives i pèsols saltejat	Amanida lleties amb arròs integral i verdures de temporada	Hamburguesa vegetal la planxa amb ceba cuïta i enciam, espàrrec i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
16	17	18	19	20
Crema de pastanaga i ceba	Minestra de verdures de temporada	Pèsols amb patata i pastanaga	Paella de verdures	Empedrat de cigrons
Canelons vegetals amb salsa a beixamel	Pastis de bolonyesa amb lleties vermelles	Seitan al forn amb saltejat de verdures	Tofu a la planxa amb enciam, espàrrecs i pastanaga	Truita de patata amb xampinyons amb enciam, cogombre i olives
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs amb tomàquet	Wok de verdures amb lleties ECO	Mongetes tendres amb patata	Macarrons amb salsa de xampinyons	Crema de carbassó i ceba
Estofat de patata amb amanida enciam, pastanaga i espinacs	Truita francesa amb enciam, tomàquet i olives	Seitan rostit amb enciam, olives verdes i col llombarda	Estofat cigrons	Pizza de tomàquet, tofu, olives negres i orenga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
30	31			
Arròs del Delta rossejat	Estofat de mongeta blanca amb verdures			
Patates al forn al salsa mediterranea, enciam, pastanaga i espinacs	Truita de patates amb enciam, pastanaga i tomàquet			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			

**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

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224  
 cuinajusta.com

