



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



Canvi climàtic

El canvi climàtic és el conjunt de grans i ràpides perturbacions provocades en el clima per l'augment de la temperatura del planeta. És el problema ambiental més important al qual s'enfronta la humanitat. Una manera de combatre'l es comprar productes de Km 0 i aliments de temporada, d'aquesta manera es redueix les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle.

Menú Hipocalòric Octubre

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	Verdures a la cassola amb arròs	Amanida de Llenties	Vichyssoise	Pèsols saltejats amb ceba y pastanaga.
	Bacallà al forn amb amanida	Truita carbassó (sense patata) amb amanida	Gall dindi i tomàquet al forn amb amanida	Pizza de pernil de gall d'indi, tomàquet i formatge / Variant Adult Estofat de vedella (sense patata) amb amanida
	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre	Fruita de temporada	Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Crema de verdures de temporada	Espirals amb salsa pesto	Arròs amb salsa de tomàquet	Menestra de Verdures	Empedrat de mongetes seques amb verdures
Mandonguilles mixtes al forn amb amanida	Pollastre al forn i amanida	Lluç al forn i amanida	Gall dindi rostit (sense patata) i amanida	Truita Carbassó amb amanida (enciam, pastanaga, olives negres)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre	Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Verdures saltejades amb arròs	Amanida de pasta ECO	Crema de carbassa	Amanida de cigrons	Amanida d'estiu
Salsitxes mixtes amb amanida	Pollastre forn amb samfaina	Gall dindi estofat amb xampinyons i amanida (enciam, tomàquet, col llombarda)	Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga, olives negres)	Bacallà al forn amb amanida (enciam, esparrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre
21	22	23	24	25
Minestra de verdures	Arròs tres delícies	Macarrons integral amb salsa de napolitana	Llenties amb verdures	Crema de pastanaga i ceba
Estofat de gall dindi amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)	Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet, esparrec)	Pollastre rostit amb amanida (enciam, olives verdes, col llombarda)	Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet, brotes de soja)	Llom rostit amb poma i amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre
28	29	30	31	
Saltejat de verdures amb espirals ECO i salsa de tomàquet casolana	Verdures de temporada (sense patata)	Empedrat (sense olives) de cigrons amb verdures	Menú Especial	
Hamburguesa de vedella al forn amb amanida	Rodó de gall dindi amb salsa de llimona i llit de verdureta	Truita de patates i espinacs amb amanida (enciam, pastanaga, olives negres)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural sense sucre		



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

