



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



Per què hem de reciclar?

Reciclant evitem que els materials es converteixin en residus, transformant-los en uns altres de nous, allargant la seva vida útil i ajudant a la preservació dels recursos naturals del planeta. El reciclatge forma part de l'Economia Circular, el model basat en aprofitar al 100% les matèries primeres.

Menú Vegetarià Novembre

Dilluns

4

Dimarts

5

Dimecres

6

Dijous

7

Divendres

8

FESTIU	Bròquil i patata gratinat amb beixamel (bròquil, patata, beixamel i formatge)	Arròs tres delícies (pèsols, tofu i pastanaga)	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)
	Hamburguesa de tofu a la planxa amb ceba potxada i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)	Estofat de mongetes blanques amb bolets	tofu al forn amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro)	Truita d'espinacs amb patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt
11	12	13	14	15
Crema de porro, carbassa i patata	Mongeta tendra amb patata	Llenties ECO vegetarians (carbassó, pastanaga i ceba)	Arròs amb tomàquet	Sopa vegetal amb fideus
Tofu arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet, col)	Rodó de seità amb salsa de sanfaina	Pastís d'ou amb verdures i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)	Falafel amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga, espinacs)	Tacs de tofu saltejats amb verdures (pastanaga, carbassó, albergínia)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Fideuà de verdures	Coliflor, pastanaga i mongeta tendra	Estofat de mongeta blanca (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga, carbassó)	Crema de moniato, carbassa, ceba i patata	Arròs del Delta rossejat
Salsitxa vegana amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Seità a la catalana (prunes i orellanes) amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)	Truita de patata amb amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)	Tofu amb xampinyons i amanida (enciam, cogombre, blat de moro)	seità amb salsa mediterrània (porro, tomàquet, carbassó) i amanida (enciam, pastanaga i espinacs)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Patata, col i pastanaga	Arròs amb tomàquet i ou	Crema de verdures i patata (porro i pastanaga)	Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacas)	Macarrons amb salsa caprese (formatge opcional)
Estofat de seità amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro)	Tofu al forn amb verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)	Tofu al forn amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam, espàrrec i pastanaga)	Truita a la francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col)	Tofu al forn amb tires de carbassó i amanida (enciam, pastanaga, espinacs)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada



Verdures de Km0 i dels nostres propis horts
Ingredients de proximitat i Km 0
Alimentació Mediterrània i saludable

