



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



Dia Mundial de l'aigua

L'aigua és essencial per la vida humana. Afecta tant a la seguretat alimentària, com a l'energètica; a la salut i al medi ambient. L'accés a l'aigua potable és un dret al que encara hi ha una part de la població que no gaudeix. Promovem un consum responsable i evitem malbaratar-la, recordeu **#cadagotacompta**

Menú Vegà

Març

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2	3	4	5	6
<p>Macarrons amb salsa Caprese (sense formatge)</p> <p>Falafel al curry amb amanida (enciam espàrrec i pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>9</p>	<p>Bròquil, coliflor, pastanaga i patata</p> <p>Estofat de seità amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>10</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures (ceba, pebrot, carbassó, pastanaga, espinacs)</p> <p>Truita vegana de verdures i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)</p> <p>logurt de soja</p> <p>11</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Tofu al forn amb all i julivert amb amanida (enciam, tomàquet i ceba)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>12</p>	<p>Crema de verdures i patata (porro i pastanaga)</p> <p>Mongetes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet i carbassó)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>13</p>
<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Rodó de seità amb verdures (pastanaga, carbassí i albergínia)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>16</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Saltejat de pèsols amb verdura i all</p> <p>logurt de soja</p> <p>17</p>	<p>Crema de porro, carbassa i patata</p> <p>Truita de patata (sense ou) amb amanida (enciam, olives verdes, amanida xinesa)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>18</p>	<p>Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga i ceba)</p> <p>Falafel amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga, espinacs)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>19</p>	<p>Escudella (galets, brou de verdures, verdures de temporada)</p> <p>Xampinyons amb verdures i amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>20</p>
<p>Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga)</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>23</p>	<p>Bròquil, coliflor, pastanaga, patata</p> <p>Tofu amb pisto i amanida (enciam, tomàquet, blat de moro)</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>24</p>	<p>Crema de llegums vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Truita vegà de verdures i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)</p> <p>logurt de Soja</p> <p>25</p>	<p>Fusilli amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)</p> <p>Greallada de verdures amb patata</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>26</p>	<p>Verdures de temporada bullides</p> <p>Estofat de mongetes blanques amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>27</p>
<p>Crema de moniato, carbassa, ceba i patata</p> <p>Cigrons saltejats amb all i julivert amb verdura</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>30</p>	<p>Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra i pebrot)</p> <p>Seità a la catalana (prunes i orellanes) amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)</p> <p>fruita de temporada</p> <p>31</p>	<p>Estofat de mongeta blanca (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga, carbassó)</p> <p>Falafel amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga, espinacs)</p> <p>fruita de temporada</p>	<p>Fideuà de verdures</p> <p>Truita a la francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col)</p> <p>logurt de Soja</p>	<p>Coliflor, pastanaga i mongeta tendra</p> <p>Mandonguilles vegetals al rostit i amanida (enciam, olives verdes i amanida xinesa)</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Minestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)</p> <p>Croquetes de verdura i amanida (enciam, cogombre i blat de moro)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Seità amb verdures saltejades i amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)</p> <p>Fruita de temporada</p>			

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

Cuantificació realitzada amb programa de càlcul nutricional Cesnid

