



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

“Desembre arribat, posa't set capes d'un plegat! I omple el rebost d'aliments que t'ajudin a combatre el fred. Com ara la fruita seca, que participa en la generació d'escalfor del metabolisme; els cítrics i les verdures de fulla verda, per al seu poder antioxidant gràcies al seu elevat contingut en vitamina C i la ceba i l'all, que ens reforcen el sistema immunològic.”



Desembre

Menú Basal

<i>Dilluns</i> 3	<i>Dimarts</i> 4	<i>Dimecres</i> 5	<i>Dijous</i> 6	<i>Divendres</i> 7
Crema de pèsols amb patata Ou dur saltejat amb espàrregs i xampinyons i amanida (enciam, blat de moro i espinacs) iogurt	Macarrons BIO amb salsa pesto Salmó al forn amb samfaina Fruita de temporada	Verdures Cal Tudela (sense patata) Llenties casolanes estofades (carbassó, pastanaga, ceba, tomàquet) Fruita de temporada	FESTIU	FESTIU
10	11	12	13	14
Carbassó, pastanaga i patata ofegats Estofat de gall d'indi (ceba, tomàquet i xampinyons) Fruita de temporada	Arròs amb pèsols, pernil dolç i pastanaga Lluç al forn i graellada de verdures Fruita de temporada	Guisat de cigrons amb verdures (cigrons, ceba, pebrot i tomàquet) Truita d'espinacs i patata amb amanida (enciam i blat de moro) iogurt	Fusilli BIO napolitana (porro, tomàquet, carbassó, pebrot i formatge) Pollastre rostit amb amanida (enciam, cogombre i blat de moro) Pinya en el seu suc	Crema de pastanagues, patata i porro (pastanaga, patata, porro, brou vegetal) Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet) Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Verdures Cal Tudela amb patata Botifarra de porc i amanida (enciam, pastanaga i espinacs) Fruita de temporada	Brou casolà amb trossets de verdura, cigrons i fideus (brou d'au i vedella, pastanaga, ceba, carbassó) Pollastre guisat amb verdures (pèsols, pebrot i ceba) Fruita de temporada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all) Peix fresc de llotja al forn amb amanida (enciam, col lombarda i olives verdes) Fruita de temporada	MENÚ DE NADAL	Macarrons BIO amb salsa xampinyons triturada Truita de pernil dolç i amanida (tomàquet i olives) Fruita de temporada



100%
saludable,
fet a mà
i solidari

Verdures ecològiques del nostre propi hort "Cal Tudela"
Ingredients de proximitat i Km 0
Alimentació Mediterrània i saludable

