

Abril

BAIXERAS



El Nostre Compromís

- Treballar per aconseguir un ús integral de productes naturals, frescos i ecològics de proximitat.
- Introduir aliments integrals complerts sense cap tipus de tractament.
- Tenir un control directe sobre la procedència de tots els productes i evitar intermediaris que carreguen marges, pressionen al petit productor i no aporten valor.
- Fer una elaboració artesanal, diària i tradicional del dinar, sense precuinats ni productes industrials.

Les fruites de temporada poden ser: maduixes, kiwi, poma, mandarina, taronja, pinya o plàtan

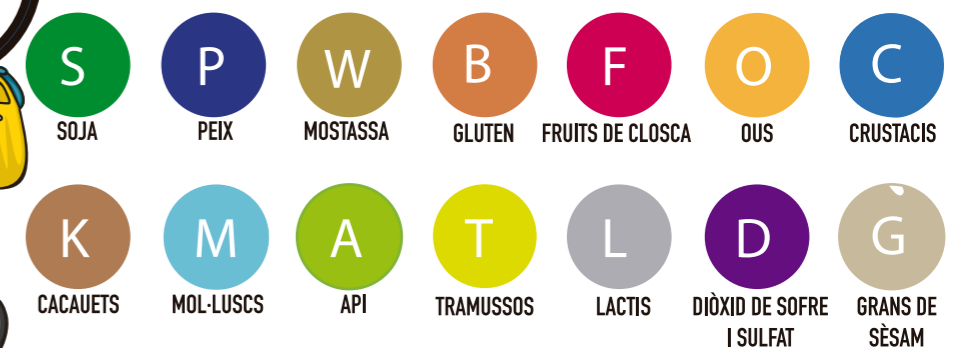
Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofa, col, bròquil, carbassa, ceba, coliflor, espinacs, porro i pastanaga

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
FESTIU	Arròs eco a la Napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Calamars a la romana (B,M,C,O,P,L) amb patata al caliu logurt eco (L)	Crema de verdures de primavera (B, F, L, S, G) amb verdures de temporada seleccionades i crostonets Pollastre al forn amb enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	Llacets saltats (B, O, L, S) amb bacó i formatge Truita francesa (O) amb niu d'enciams, pastanaga i pipes (F,K) Fruita de temporada	Amanida de temporada (L, F, K) amb formatge fresc, tomàquet, olives i pipes Cigrons eco de muntanya amb arròs eco amb bolets, alls tendres i tomàquet Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Trinxat de verdures (D) patata, coliflor i all Pit de gall dindi amb tomàquet i formatge gratinat (O, L) Fruita de temporada	Cuscús vegetal (B) amb carbassó, pastanaga i tomàquet Truita de patates i ceba (O) amb enciam, olives i remolatxa logurt eco (L)	Espaguetis eco marcianets (B, O, L) amb alfàbrega i formatge Filet de lluç al forn (P) amb llit de tomàquet i ceba Fruita de temporada	Mongetes seques eco amb patates (D) Pollastre rostit amb niu d'enciams, olives i pipes (F,K) Fruita de temporada	Arròs eco a l'amatriciana amb sofregit de tomàquet i panxeta Llom amb salsa de formatge (O, L) amb enciam, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23. Sant Jordi!
Saltat de mongetes tendres amb patates (D) Salsitxes d'au amb niu de tomàquet i ceba (D) Fruita de temporada	Llenties eco guisades a l'estil Valors amb carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet Truita de patates i espinacs (O) amb enciam, pipes i olives (F, K) Fruita de temporada	Crema de carbassó i formatge ratllat (O, L) Hamburguesa vegetal (B,O,L,A) amb enciam, olives i brots de soja (S) Fruita de temporada	Arròs eco de primavera amb carbassó, pastanaga i tomàquet Seitons arrebossats (B,C,O,P,L,M) amb niu d'enciams, pastanaga i pipes (F,K) Fruita de temporada	Macarrons eco amb salsa de roses (B,O) sofregit de tomàquet i orenga Delícies de drac amb patates xips Pastís de Sant Jordi (B, L, S, F, K, O)
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs eco amb samfaina tomàquet, albergínia, pebrots i ceba Botifarra al forn amb all i oli (O,W,L,S,F,D) Fruita de temporada	Pèsols l'estil del Maresme saltats amb patates i pernil Taquets de gall dindi amb salseta amb sofregit de tomàquet, ceba i vegetals de temporada Fruita de temporada	Brou casolà vegetal amb galets eco i cigrons eco (A,D) brou vegetal, galets, patata i cigrons Filet de lluç arrebossat (B,C,O,P,L,M) amb enciam, olives i brots de soja Fruita de temporada	Espirals eco napolitana (B,O,L) amb sofregit de tomàquet i formatge Truita de patates i carbassó (O) amb enciam, blat de moro i olives logurt eco (L)	Puré de verdures i mongetes seques eco amb rostes de pa (B,F,L,S,G,D) Cuscús amb vegetals (B, A) carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet Fruita de temporada

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho - CAT000899
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica



Al·lèrgens



Per què introduïm el producte integral?

Els productes integrals contenen un tipus de fibra que s'anomena "fibra dietètica". No només la trobem en els aliments integrals, sinó també en fruites, verdures i llegums. És una fibra vital per la nostra salut i aporta beneficis com la millora del trànsit intestinal, increment de la sensació de sacietat (i per tant evitem el risc d'una sobrealimentació) i a més és preventiu per problemes amb el colesterol dolent (una de les conseqüències de la diabetis) i malalties cardiovasculars.

A Valors som fermes defensors dels productes reals, sense processar, i l'arròs, la pasta i els cereals (pa) blancs, no son més que el refinament d'aquest productes per eliminar la part externa (germen) per millorar-ne la conservació. Simplifiquem? :)