

VERDURES DE TEMPORADA:

Hivern



PORROS

Vitamina C y
Àcid fòlic



BRÒQUIL

Vitamina C



COL

Vitamina A i K



COL-I-FLOR

Vitamina C

EL PODER VEGETAL

Contenen fitonutrients, els quals estan dotats de propietats antioxidants

TRUITA DE CARXOFES

4 Ous
6 Carxofes
1 Ceba
Oli d'oliva i sal

Comença traient el tronc i les primeres fulles de les carxofes. Renta, i talla a làmines fines.

Pica la ceba i posa-la a estovar amb oli i sal.

En un bol bat els ous i afegeix la ceba picada i les carxofes. La paella ben calenta, volta i volta i ja tens la truita!



FAVES

Àcid fòlic



API

Potassi



PÈSOLS

Proteïna vegetal



CARXOFES

Inulina

La CARXOFA és la reina de les verdures a l'hivern. Conté una substància anomenada inulina, una fibra que actua com a prebiòtic. És a dir, beneficia la producció de bacteris intestinals que ens protegeixen davant patògens



Agora
Collectivitats

Estem treballant conjuntament amb la consultoria nutricional CESNUT NUTRICIÓ per poder-vos oferir la màxima qualitat dietètica en totes les programacions dels nostres menús. Per qualsevol dubte dietètic sobre el menú podeu contactar amb l'equip de dietistes-nutricionistes: info@cesnut.com

CESNUT
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional