



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



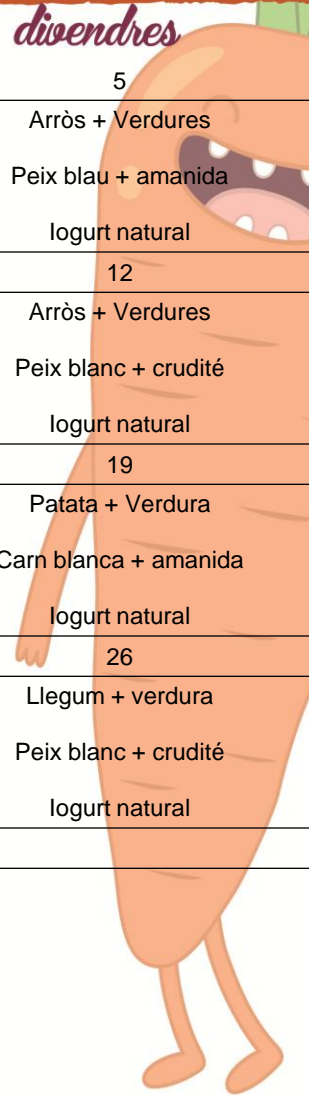
novembre

Verdura de temporada

**Pastanaga** Aliment d'excel·lent des del punt de vista nutricional amb un elevat contingut de carotens i en menor contingut vitamina E, folatos, Vitamina B3, entre els seus minerals destaca el potassi.

Propostes de Sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3	4	5
<b>FESTIU</b>	Llegum + Verdures Peix blanc + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn blanca + amanida logurt natural	Cereal + Verdura Carn vermella + amanida Fruita de temporada	Arròs + Verdures Peix blau + amanida logurt natural
8	9	10	11	12
Cereal + Verdura Peix blau + amanida logurt natural	Patata + verdura Carn blanca + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida Fruita de temporada	Llegum + Verdures Ou + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Peix blanc + cruditè logurt natural
15	16	17	18	19
Cereal + verdura Ou + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Peix blanc + cereal logurt natural	Llegum + Verdures Peix blau + cruditè Fruita de temporada	Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural	Patata + Verdura Carn blanca + amanida logurt natural
22	23	24	25	26
Cereal + Verdura Peix blau + cereal logurt natural	Patata + Verdura Carn Blanca + cruditè logurt natural	Crema de llegum Carn vermella + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Ou + amanida Fruita de temporada	Llegum + verdura Peix blanc + cruditè logurt natural
29	30			
Arròs + Verdures Ou + cruditè logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural			



**logurt natural no ensucrat · Fruites i verdures de proximitat i Km0**

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com

**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