

DESEMBRE

La **fibra** és un nutrient d'origen vegetal essencial per al nostre organisme, forma part dels carbohidrats complexos que no poden ser digerits en el nostre aparell digestiu. La fibra augmenta la sensació de sacietat, ajuda a combatre el restrenyiment i redueix l'absorció del colesterol.



Propostes sopars Anglesola

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Dissabtes |
|--|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Patata + Verdura Peix blau + crudité logurt natural | Arròs + Verdures Carn vermella + amanida logurt natural | Pasta + Hortalisses Peix blanc + amanida logurt natural | Llegum + Verdures Ou + amanida logurt natural |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| FESTIU | FESTIU | Pasta + Hortalisses Peix blau + amanida Fruita | Crema de llegum Carn Blanca + crudité logurt natural | Patata + verdures Carn vermella + patata logurt natural |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Pasta + Hortalisses Peix blau + amanida logurt natural | Llegum + verdures Ou + crudité logurt natural | Arròs + Verdures Carn Blanca + crudité Fruita | Patata + Verdura Carn vermella + amanida logurt natural | Pasta + Hortalisses Peix blanc + amanida logurt natural |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Arròs + Verdures Ou + amanida Fruita | VACANCES | VACANCES | VACANCES | VACANCES |