



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

MARÇ

La **vitamina C** actua com un potent antioxidant, té una important funció immunològica i afavoreix la cicatrització de ferides. La vitamina C la podem trobar principalment en fruites com les maduixes, els cítrics (taronja, mandarines, llimona)

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224



Proposta de sopars Anglesola

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Dissabtes

1

2

3

4

5

Cereal + verdura	Arròs + Verdures	Llegum + Verdures	Pasta + Hortalisses	Patata + Verdura
Ou + amanida	Peix blanc + cereal	Peix blau + crudité	Carn vermella + amanida	Carn blanca + amanida
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Crema de llegum	Cereal + Verdura	Arròs + Verdures	Pasta + Hortalisses	Cereal + verdura
Carn vermella + amanida	Peix blanc + cereal	Carn Blanca + crudité	Ou + amanida	Peix blanc + crudité
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Arròs + Verdures	Pasta + Hortalisses	Cereal + Verdura	Patata + Verdura	Llegum + Verdures
Peix blanc + amanida	Carn Blanca + crudité	Peix blau + amanida	Carn vermella + amanida	Ou + crudité
Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
22	23	24	25	26
Patata + Hortalisses	Cereal + Verdura	Pasta + Hortalisses	Llegum + Verdures	Arròs + Verdures
Carn blanca + amanida	Peix blanc + amanida	Ou + amanida	Carn vermella + amanida	Peix blau + amanida
logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural



Verdures de Km0 i dels nostres propis horts
 Ingredients de proximitat i Km 0
 Alimentació Mediterrània i Saludable

cuinajusta.com

