



divertir-se la teua vida solidàriament
 divertir-se tu vida solidàriamente
 enrich your life by helping others

MAIG

Les **Fruites i verdures** són una font rica en vitamines, minerals, fibra i antioxidants essencials pel bon funcionament del nostre organisme. Sempre prioritzarem les fruites i verdures de temporada i proximitat.



Proposta Sopars Anglesola

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Dissabtes 7
Llegum + Verdures Carn vermella + amanida logurt natural	Patata + Hortalisses Peix blau + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn blanca + amanida logurt natural	Cereal + Verdura Ou + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Peix blanc + amanida Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Llegum + Verdures Ou + amanida logurt natural	Cereal + Verdura Peix blau + crudité logurt natural	Patata + verdura Carn blanca + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Peix blanc + crudité Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Cereal + Verdura Peix blanc + cereal logurt natural	Patata + Verdura Carn blanca + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural	Llegum + Verdures Ou + amanida logurt natural	FESTIU
24	25	26	27	28
FESTIU	Arròs + Verdures Peix blau + amanida Fruita de temporada	Pasta + Hortalisses Peix blanc + crudité logurt natural	Patata + Verdura Ou + amanida logurt natural	Cereal + verdura Carn Blanca + crudité logurt natural
31				
Llegum + Verdures Ou + crudité logurt natural				

Verdures estacionals de Cal Tudela i proximitat · Fruita Bio de temporada i proximitat · Llenties ecològiques i proximitat · logurt La Fageda

cuina justa 100% voluntaris, fet a mà i solidari
 Verdures de Km0 i dels nostres propis horts
 ingredients de proximitat i Km 0
 Alimentació Mediterrània i Saludable

cuinajusta.com    

