



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

# JUNY

## Propostes Sopars Anglesola

És molt important que les **fruites i verdures** siguin de temporada i proximitat, així aconseguirem que siguin òptimes a nivell nutricional, més gustoses, a més de ser més fresques, tot ajudant a l'economia local.

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Cereal + Verdura Peix blau + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Carn Blanca + crudité logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida Fruita de temporada	Llegum + Verdures Peix blanc + amanida logurt natural
7	8	9	10	11
Patata + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural	Llegum + Verdures Peix blau + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn blanca + amanida logurt natural	Cereal + Verdura Ou + amanida logurt natural	Llegum + Verdures Peix blanc + amanida Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Llegum + Verdures Ou + amanida logurt natural	Cereal + Verdura Peix blau + crudité logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn blanca + amanida logurt natural	Patata + verdura Carn vermella + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Peix blanc + crudité Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Cereal + Verdura Peix blanc + cereal logurt natural	Patata + Verdura Carn blanca + amanida logurt natural	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>
28	29	30		
<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>		

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

cuina justa 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