



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



octubre

Verdura de temporada

Bleda alt contingut de vitamina C, font de vitamina A i ferro col·laborant amb el sistema immunitari, i ajuda afronti a les infeccions respiratòries: grip, faringitis, sinusitis, etc.

Propostes Sopars Anglesola

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1 Cereal + Verdura Ou + amanida logurt natural
4 Llegum + Verdures Carn vermella + amanida logurt natural	5 Pasta + Hortalisses Carn blanca + amanida Fruita de temporada	6 Cereal + Verdura Peix blau + crudité logurt natural	7 Arròs + Verdures Ou + amanida logurt natural	8 Patata + verdura Peix blanc + crudité logurt natural
11 Cereal + Verdura Peix blanc + cereal logurt natural	12 FESTIU	13 Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida Fruita de temporada	14 Llegum + Verdures Ou + amanida logurt natural	15 Arròs + Verdures Peix blau + crudité logurt natural
18 Crema de llegum Carn vermella + amanida logurt natural	19 Pasta + Hortalisses Llegum + Verdures logurt natural	20 Arròs + Verdures Carn Blanca + crudité logurt natural	21 Cereal + verdura Peix blau + amanida Fruita de temporada	22 Patata + Verdura Ou + amanida logurt natural
25 Llegum + Verdures Ou + crudité logurt natural	26 Cereal + Verdura Peix blau + amanida logurt natural	27 Arròs + Verdures Carn Blanca + crudité Fruita de temporada	28 Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural	29 Llegum + Verdures Peix blanc + 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

