



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



setembre

Fruita de temporada

Poma el 85% de la seva composició és aigua, bona font de carbohidrats, alt contingut en fibra, aporta una quantitat important de flavonides (pigments d'acció antioxidants).

Propostes Sopars Anglesola

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
13	14	15	16	17
Crema de llegum	Pasta + Hortalisses	Arròs + Verdures	Cereal + verdura	Patata + Verdura
Carn vermella + amanida	Llegum + Verdures	Carn Blanca + crudité	Peix blau + amanida	Ou + amanida
logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural
20	21	22	23	24
Llegum + Verdures	Cereal + Verdura	Arròs + Verdures	Pasta + Hortalisses	FESTIU
Ou + crudité	Peix blau + amanida	Carn Blanca + crudité	Carn vermella + amanida	
logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	
27	28	29	30	
Patata + Hortalisses	Pasta + Hortalisses	Arròs + Verdures	Cereal + Verdura	
Carn vermella + amanida	Peix blau + amanida	Carn blanca + amanida	Ou + amanida	
logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	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

