



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



desembre

Verdura de temporada

Bròcoli Conté gran varietat de vitamines, sent una font excel·lent de vitamina C i acidífic fòlic i una font de provitamina A1 fet que aquesta emmascarat per la clorofil·la, pigment més abundant.

Propostes de Sopars

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

		1	2	3
		Llegum + Verdures Peix blau + amanida logurt natural	Patata + Verdura Carn vermella + amanida logurt natural	Cereal + Verdura Carn vermella + amanida Fruita de temporada
			9	10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	Patata + Verdura Carn vermella + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Peix blau + amanida logurt natural
13	14	15	16	17
Cereal + Verdura Peix blau + amanida logurt natural	Patata + verdura Carn blanca + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida Fruita de temporada	Llegum + Verdures Ou + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Peix blanc + crudité logurt natural
20	21	22	23	24
Cereal + verdura Ou + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Peix blanc + cereal logurt natural	MENÚ VACANCES	VACANCES	VACANCES

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

