



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



febrer

## Verdura de temporada

**Calçot** Existeixen més de 600 varietats de taronges, amb diferent sabor, grandària i color, conté un alt contingut de vitamina C que contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i al sistema immune.

### Proposta sopars

dilluns

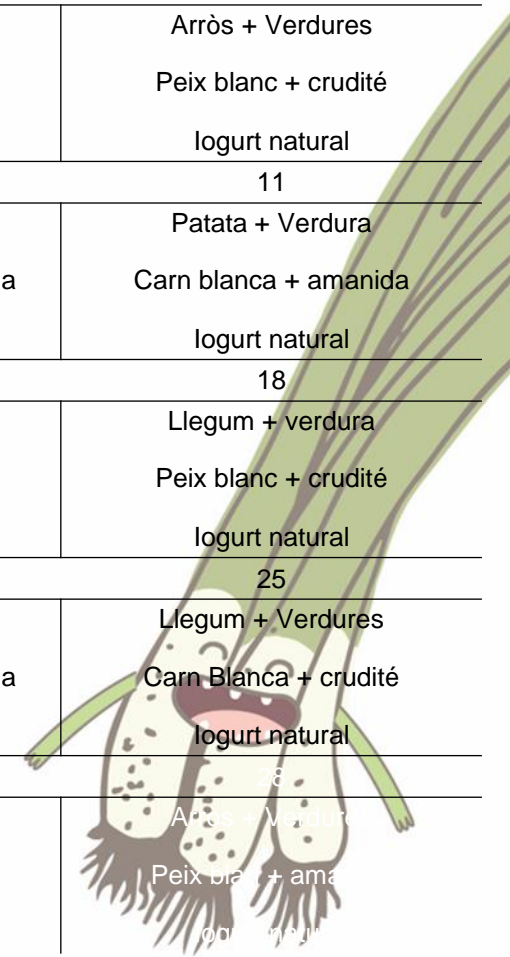
dimarts

dimecres

dijous

divendres

	1	2	3	4
	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
7	8	9	10	11
Cereal + verdura Ou + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Peix blanc + cereal logurt natural	Llegum + Verdures Peix blau + crudité Fruita de temporada	Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural	Patata + Verdura Carn blanca + amanida logurt natural
14	15	16	17	18
Cereal + Verdura Peix blau + cereal logurt natural	Patata + Verdura Carn Blanca + crudité logurt natural	Crema de llegum Carn vermella + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Ou + amanida Fruita de temporada	Llegum + verdura Peix blanc + crudité logurt natural
21	22	23	24	25
Arròs + Verdures Ou + crudité logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural	Cereal + Verdura Peix blau + amanida Fruita de temporada	Patata + Verdura Carn vermella + amanida logurt natural	Llegum + Verdures Carn Blanca + crudité logurt natural
28				28
Patata + Hortalisses Ou + amanida logurt natural				Arròs + Verdures Peix blanc + ama logurt natural



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

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com    

