



alimenta la terra vida solidàriament  
 alimenta tu vida solidàriament  
 enrich your life by helping others



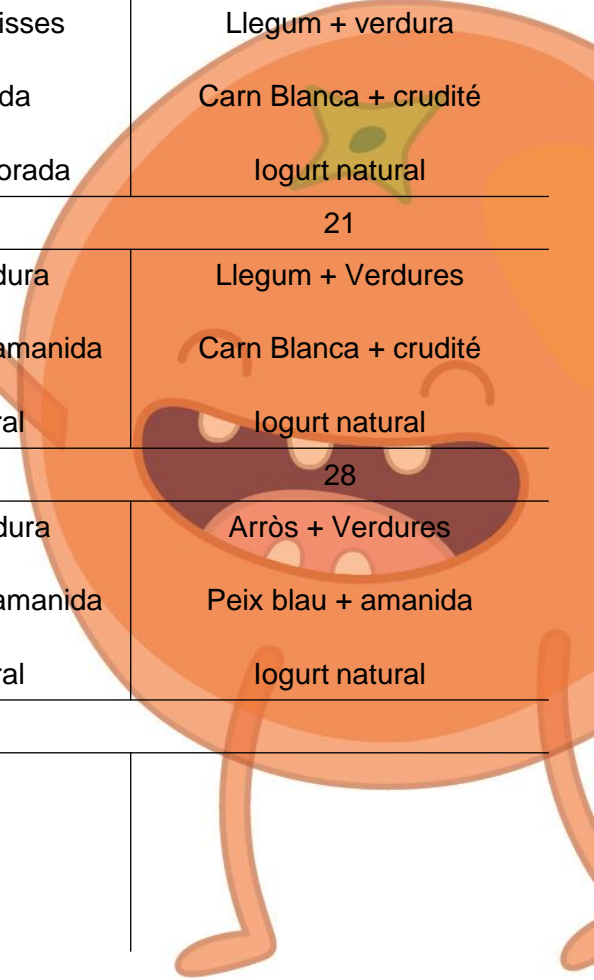
gener

# Fruita de temporada

**Taronges** 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
10	11	12	13	14
Cereal + Verdura	Patata + Verdura	Crema de llegum	Pasta + Hortalisses	Llegum + verdura
Peix blau + cereal	Carn Blanca + crudité	Carn vermella + amanida	Ou + amanida	Carn Blanca + crudité
logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural
17	18	19	20	21
Arròs + Verdures	Pasta + Hortalisses	Cereal + Verdura	Patata + Verdura	Llegum + Verdures
Ou + crudité	Carn vermella + amanida	Peix blau + amanida	Carn vermella + amanida	Carn Blanca + crudité
logurt natural	logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural
24	25	26	27	28
Patata + Hortalisses	Arròs + Verdures	Pasta + Hortalisses	Cereal + Verdura	Arròs + Verdures
Ou + amanida	Peix blanc + amanida	Carn blanca + amanida	Carn vermella + amanida	Peix blau + amanida
logurt natural	Fruita de temporada	logurt natural	logurt natural	logurt natural
31				
Cereal + Verdura				
Peix blau + amanida				
logurt natural				



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com