



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



març

Verdura de temporada

Carxofa El contingut majoritari d'aquesta hortalissa és l'aigua, seguida dels hidrats de carboni en forma d'insulina i fibra. També presenta una presència abundant de *folatos, vitamina B1, E i B3 i potassi mineral.

Proposta sopars

dilluns

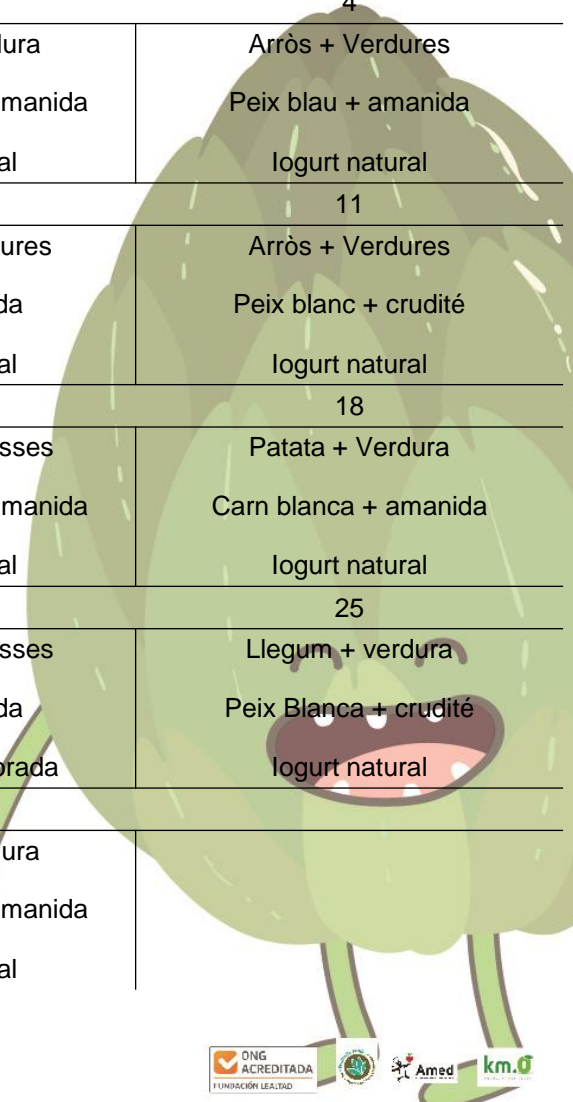
dimarts

dimecres

dijous

divendres

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--|---|--|---|
| | Llegum + Verdures Peix blanc + amanida Fruita de temporada | Pasta + Hortalisses Carn blanca + amanida logurt natural | Cereal + Verdura Carn vermella + amanida logurt natural | Arròs + Verdures Peix blau + amanida logurt natural |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Cereal + Verdura Carn blanc + 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 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Cereal + verdura Ou + amanida logurt natural | Arròs + Verdures Peix blanc + cereal logurt natural | Llegum + Verdures Carn blanca + amanida Fruita de temporada | Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural | Patata + Verdura Carn blanca + amanida logurt natural |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 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 Blanca + crudité logurt natural |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 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 | |



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

