



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

Proposta sopars



Verdura de temporada

Espàrrecs verd Els espàrrecs són nadius del mediterrani, destaca la presència de folatos, provitamina A i les vitamines C i E amb important acció antioxidant. Entre els seus minerals destaca el potassi, ferro fòsfor i iode.

dilluns

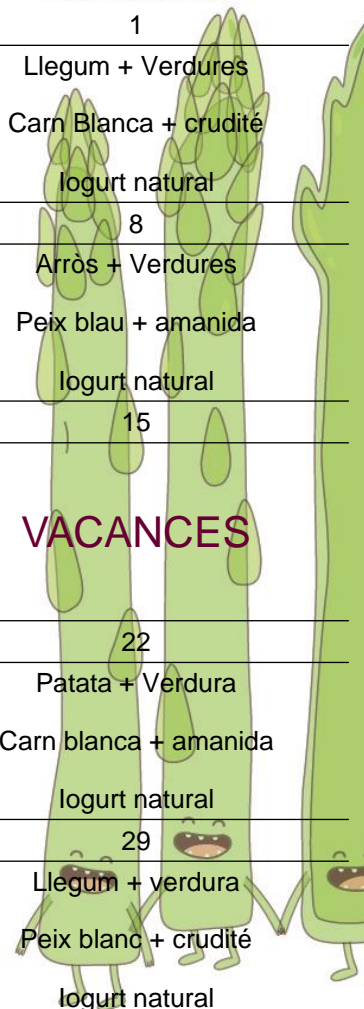
dimarts

dimecres

dijous

divendres

				1 Llegum + Verdures Carn Blanca + crudité logurt natural
4 Patata + Hortalisses Ou + amanida logurt natural	5 Llegum + Verdures Peix blanc + amanida Fruita de temporada	6 Pasta + Hortalisses Carn blanca + amanida Fruita de temporada	7 Cereal + Verdura Carn vermella + amanida logurt natural	8 Arròs + Verdures Peix blau + amanida logurt natural
11 VACANCES	12 VACANCES	13 VACANCES	14 VACANCES	15 VACANCES
18 VACANCES	19 Cereal + verdura Peix blanc + cereal logurt natural	20 Arròs + Verdures Peix blau + crudité logurt natural	21 Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida Fruita de temporada	22 Patata + Verdura Carn blanca + amanida logurt natural
25 Cereal + Verdura Peix blau + cereal logurt natural	26 Patata + Verdura Carn Blanca + crudité Fruita de temporada	27 Crema de llegum Carn vermella + amanida logurt natural	28 Pasta + Hortalisses Ou + amanida logurt natural	29 Llegum + verdura Peix blanc + crudité logurt natural



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com    