



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

El 5 de juny és el Dia Mundial del medi ambient, una data que ens recorda que cadascú de nosaltres podem fer quelcom per tenir cura de la Terra i convertir-nos en **agents del canvi**. Per això des de **Cuina Justa** impulem el **productes de producció pròpia** conreats **als nostres horts del Parc Agrari del Baix Llobregat**, i treballem amb proveïdors de locals i proximitat, a més de promoure accions en reciclatge i hem establert protocols per **reduir el consums innecessaris** tot per reduir la empremta ecològica! **Petites accions sumen, uneix-te tú també!**



Proposta Sopar Arenal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	4	5	6	7
Crema de llegum Ou + crudité logurt natural	Patata + Verdura Peix blanc + amanida Fruita	Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural	Llegum + Verdures Ou + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Carn Blanca + crudité logurt natural
10	11	12	13	14
FESTIU	Cereal + Verdura Carn vermella + amanida logurt natural	Llegum Peix blanc + amanida Fruita	Pasta + Hortalisses Ou + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Carn blanca + amanida logurt natural
17	18	19	20	21
Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural	Patata + verdura Peix blau + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Peix blanc + crudité Fruita	Crema de llegum Carn Blanca + cereal logurt natural	Cereal + Verdura Ou + amanida logurt natural