



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

FEBRER

Propostes Sopars Arenal

Les vitamines són compostos orgànics essencials per al nostre metabolisme normal de l'organisme. Ja que no poden ser produïts pel nostre propi cos (excepte la vitamina D) han de ser incorporats al nostre organisme a través de la dieta i l'alimentació. Part de les seves funcions són, afavorir el desenvolupament dels ossos, millorar els efectes del nostre sistema nerviós i sistema immunològic, l'absorció i dipòsit de calci en els ossos i agent antioxidant entre d'altres.



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

1

2

3

4

5

Pasta + Hortalisses	Cereal + Verdura	Arròs + Verdures	Patata + verdura	Crema de llegum
Carn vermella + amanida	Llegum + verdures	Peix blanc + crudité	Carn blanca + amanida	Ou + amanida
logurt natural	Fruita	logurt natural	logurt natural	logurt natural

8

9

10

11

12

Cereal + verdura	Patata + Verdura	Arròs + Verdures	Llegum + Verdures	Pasta + Hortalisses
Peix blanc + amanida	Carn vermella + amanida	Peix blau + crudité	Ou + amanida	Carn blanca + amanida
logurt natural	logurt natural	logurt natural	Fruita	logurt natural

15

16

17

18

19

<b>FESTIU</b>	Pasta + Hortalisses	Patata + verdures	Crema de llegum	Arròs + Verdures
	Peix blau + amanida	Carn vermella + patata	Carn blanca + crudité	Peix blanc + cereal
	Fruita	logurt natural	Fruita	logurt natural

22

23

24

25

26

Pasta + Hortalisses	Llegum + verdures	Arròs + Verdures	Llegum + Verdures	Cereal + verdura
Peix blau + amanida	Ou + crudité	Carn blanca + crudité	Carn vermella + amanida	Peix blanc + amanida
logurt natural	logurt natural	Fruita	logurt natural	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

cuinajusta.com

