



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



*El 16 d'Octubre se celebra el Dia Mundial de l'Alimentació amb l'objectiu de conscienciar sobre el problema alimentari mundial i fomentar la solidaritat en la lluita contra la fam, la desnutrició i la pobresa. Enguany el lema és Canviar el futur de la migració. Invertir en seguretat alimentària i el desenvolupament rural.*



Octubre 2017 Proposta sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Cereal + Verdures	Patata + Hortalissa	Arròs + Verdura	Cereal	Llegum + Cru
Peix blanc + Amanida	Carn blanca + Amanida	Peix blau o blanc + Amanida	Carn blanca + Amanida	Ou + Hortalissa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Arròs + Verdura	Patata + Verdura	Llegum + Cru		Arròs + Verdura
Peix blanc + Amanida	Carn blanca + Amanida	Ou + Hortalissa		Carn vermella + Hortalissa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural		Fruita de temporada
16	17	18	19	20
Cereal	Arròs + Verdura	Llegum + Patata	Cereal + Verdures	Patata + Verdura
Peix blanc + Amanida	Carn blanca + Amanida	Ou + Amanida	Carn blanca + Amanida	Peix blau o blanc + Amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Arròs + Verdura	Patata + Verdura	Cereal	Patata + Verdura	Llegum + Arròs
Carn vermella + Hortalissa	Peix blanc + Amanida	Ou + Hortalissa	Carn blanca + Amanida	Peix blau o blanc + Amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
30	31			
Llegum + Verdures	Patata + Verdura			
Peix blanc + Amanida	Carn blanca + Amanida			
Fruita de temporada - logurt natural	Fruita de temporada			



Productes ecològics del nostre propi hort " Cal Tudela"  
Ingredients de proximitat de les cooperatives de pagesos del Baix Llobregat  
Alimentació Mediterrània i saludable

