



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

**Proposta sopars de  
 desembre**



El darrer dia de desembre ens acomiadem de l'any menjant 12 grans de raïm, un per cada campanada símbol de prosperitat i d'abundància: "Menjar raïms per cap d'any porta diners per tot l'any". Aquest fet també es relaciona amb les seves propietats digestives, depuratives i antioxidants, sobretot si es menja amb la pell i les llavors!



| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Divendres  |
|--|---|---|---|--|
|  |   |   |   | 1<br>Llegum + Arròs<br>Peix blau o blanc + Amanida<br>iogurt natural |
| 4  | 5   | 6   | 7   | 8  |
| Llegum + Verdures<br>Peix blanc + Amanida<br>Fruita de temporada -<br>iogurt natural | Patata + Verdura<br>Carn blanca + Amanida<br>Fruita de temporada    | <b>DIA<br/>FESTIU</b>   | <b>DIA<br/>FESTIU</b>                             | <b>DIA<br/>FESTIU</b>  |
| 11   | 12  | 13  | 14  | 15   |
| Cereal + Verdures<br>Peix blanc + Amanida<br>Fruita de temporada                     | Patata + Hortalissa<br>Carn blanca + Amanida<br>Fruita de temporada | Arròs + Verdura<br>Peix blau o blanc + Amanida<br>Fruita de temporada | Cereal<br>Carn blanca + Amanida<br>iogurt natural | Llegum + Cru<br>Ou + Hortalissa<br>Fruita de temporada               |
| 18   | 19  | 20  | 21  | 22   |
| Arròs + Verdura<br>Peix blanc + Amanida<br>Fruita de temporada                       | Patata + Verdura<br>Carn blanca + Amanida<br>Fruita de temporada    | Llegum + Cru<br>Ou + Hortalissa<br>iogurt natural                     | <b>DIA<br/>FESTIU</b>                             | Arròs + Verdura<br>Carn vermella + Hortalissa<br>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

