



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

La **mandarina** és una fruita típica de la tardor, baixa en calories, que conté una gran quantitat de vitamines (sobretot A i C), minerals, fibra i aigua que la fan perfecta per a una dieta saludable. Es recomana el seu consum habitual durant els mesos de tardor i hivern per a prevenir els refredats i grip, podent-se aprofitar fins i tot la seva pell infusionada.

ONG ACREDITADA
FUNDACIÓN LEALTAD

Novembre

PROPOSTES SOPARS ESCOLA ARENAL

Dilluns

5

Crema de llegum

Carn vermella + patata

logurt natural

Dimarts

6

Cereal + verdura

Ou + amanida

logurt natural

Dimecres

7

Pasta + Hortalisses

Peix blau + amanida

Fruita

Dijous

8

Arròs + Verdures

Peix blanc + amanida

logurt natural

Divendres

9

Llegum + verdures

Carn Blanca + crudité

logurt natural

12

Crema de llegum

Llegum + Verdures

Peix blanc + cereal + amanida

logurt natural

13

Ou + amanida

Peix blau + amanida

logurt natural

14

Patata + Hortalisses

Carn vermella + amanida

Fruita

Patata + verdures

Carn Blanca + crudité

logurt natural

Patata + Verdura

Ou + crudité

logurt natural

18

Arròs + Verdures

Cereal + Verdura

Ou + amanida

logurt natural

20

Carn vermella + amanida

21

Patata + Hortalisses

Peix blanc + amanida

Fruita

Pasta + Verdures

Carn blanca + amanida

logurt natural

Llegum

Peix blau + crudité

logurt natural

26

Pasta + Hortalisses

Patata + verdura

Carn Blanca + cereal

Peix blau + amanida

Fruita

27

Cereal + Verdura

Ou + amanida

logurt natural

28

Arròs + Verdures

Peix blanc + crudité

logurt natural

29

Crema de llegum

Carn vermella + amanida

logurt natural