



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



Petjada ecològica

És l'**indicador de sostenibilitat** per a mesurar l'impacte de la nostra vida en l'entorn. Tots els nostres actes deixen marca al nostre planeta. Però podem **col·laborar a reduir l'impacte** ambiental que generem establim mesures per **reduir el consum d'aigua i electricitat a la nostra llar, l'ús del transport privat i la generació de residus!** Entre tots podem ajudar a millorar el nostre planeta!

Proposta Sopars Setembre

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

12

13

VACANCE	VACANCES	FESTIU	Pasta + Hortalisses Peix blanc + amanida logurt natural	Cereal + verdura Carn vermella + patata logurt natural
---------	----------	--------	---	--

16

17

18

19

20

Crema de llegum Peix blanc + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida Fruita	Arròs + Verdures Carn Blanca + crudité logurt natural	Llegum + Verdures Ou + amanida logurt natural	Patata + Verdura Peix blanc + amanida logurt natural
---	--	---	---	--

23

24

25

26

27

Arròs + Verdures Carn blanca + amanida logurt natural	FESTIU	Llegum Peix blanc + amanida Fruita	Pasta + Hortalisses Ou + amanida logurt natural	Cereal + Verdura Peix blau + amanida logurt natural
---	--------	--	---	---

30

Pasta + Hortalisses Ou + amanida 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

