



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

# MAIG

Les **Fruites i verdures** són una font rica en vitamines, minerals, fibra i antioxidants essencials pel bon funcionament del nostre organisme. Sempre prioritzarem les fruites i verdures de temporada i proximitat.



## Propostes Sopars Arenal

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Arròs + Verdures Ou + amanida logurt natural	Cereal + verdura Carn vermella + patata logurt natural	Crema de llegum Peix blau + amanida Fruita	Pasta + Hortalisses Carn blanca + patata logurt natural	Cereal + verdura Peix blanc + hortalisses logurt natural
10	11	12	13	14
Crema de llegum Peix blanc + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida Fruita	Llegum + Verdures Carn Blanca + crudité logurt natural	Arròs + Verdures Peix blanc + amanida logurt natural	Patata + Verdura Ou + amanida logurt natural
17	18	19	20	21
Arròs + Verdures Carn blanca + amanida logurt natural	Cereal + Verdura Peix blanc + patata logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida Fruita	Llegum Peix blau + amanida logurt natural	<b>FESTIU</b>
24	25	26	27	28
<b>FESTIU</b>	Arròs + Verdura Ou + amanida logurt natural	Cereal + Verdures Peix blanc + crudité Fruita	Patata + Verdura Peix blau + amanida logurt natural	Crema de llegum Carn Blanca + cereal logurt natural
31				
Cereal + verdura Peix blau + crudité logurt natural				

**Verdures estacionals de Cal Tudela i proximitat • Fruita Bio de temporada i proximitat • Llenties ecològiques i proximitat • logurt La Fageda**