

## Propostes Sopars Arenal



# setembre

## Fruita de temporada

**Poma** el 85% de la seva composició és aigua, bona font de carbohidrats, alt contingut en fibra, aporta una quantitat important de flavonides (pigments d'acció antioxidant).

### dilluns

### dimarts

### dimecres

### dijous

### divendres

13

14

15

16

17

Pasta + Hortalisses

Arròs + Verdura

Cereal + Verdures

Patata + Verdura

Llegum + hortalisses

Peix blau + amanida

Ou + amanida

Peix blanc + crudité

Carn de vedella + amanida

Carn Blanca + cereal

logurt natural

logurt natural

Fruita

logurt natural

logurt natural

20

21

22

23

24

Cereal + verdura

Pasta + Hortalisses

Crema de llegum

Arròs + Verdures

Peix blau + crudité

Carn blanca + amanida

Carn vermel·la + amanida

Ou + amanida

logurt natural

logurt natural

Fruita

logurt natural

FESTIU

27

28

29

30

Arròs + Verdures

Cereal + verdura

Crema de llegum

Pasta + Hortalisses

Ou + amanida

Carn vermel·la + patata

Peix blau + amanida

Carn blanca + patata

logurt natural

Fruita

logurt natural

logurt natural



**logurt natural no ensucrat • Fruites i verdures de proximitat i Km0**

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

[cuinajusta.com](http://cuinajusta.com)