



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



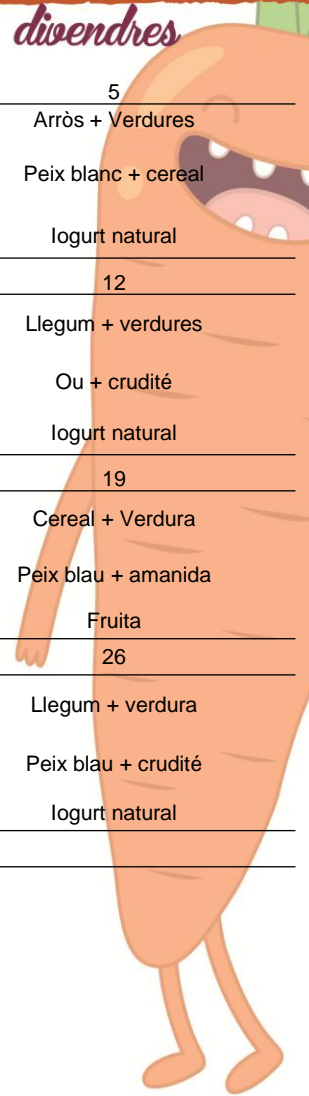
novembre

Verdura de temporada

Pastanaga Aliment d'excel·lent des del punt de vista nutricional amb un elevat contingut de carotens i en menor contingut vitamina E, folatos, Vitamina B3, entre els seus minerals destaca el potassi.

Propostes Sopars Arenal

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 FESTIU	2 Crema de llegum Peix blau + amanida logurt natural	3 Pasta + Hortalisses Carn vermella + patata logurt natural	4 Patata + verdures Carn Blanca + crudité Fruita	5 Arròs + Verdures Peix blanc + cereal logurt natural
8 Arròs + Verdures Peix blau + amanida logurt natural	9 Patata + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural	10 Pasta + Hortalisses Carn Blanca + crudité Fruita	11 Pasta + verdura Peix blanc + amanida logurt natural	12 Llegum + verdures Ou + crudité logurt natural
15 Arròs + Verdures Peix blanc + verdures logurt natural	16 Pasta + Hortalisses Carn Blanca + amanida logurt natural	17 Llegum + verdures Carn vermella + amanida logurt natural	18 Patata + Hortalisses Ou + amanida logurt natural	19 Cereal + Verdura Peix blau + amanida Fruita
22 Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural	23 Cereal + Verdura Ou + amanida logurt natural	24 Arròs + Verdures Peix blanc + crudité Fruita	25 Patata + verdura Carn blanca + amanida logurt natural	26 Llegum + verdura Peix blau + crudité logurt natural
29 Cereal + verdura Peix blanc + amanida logurt natural	30 Patata + Verdura Carn vermella + amanida logurt natural			



logurt natural no ensucrat · Fruites i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com