

Propostes de sopars



gener

Fruita de temporada

Taronges Existeixen més de 600 varietats de taronges amb diferent sabor, grandària i color. Contenen un alt contingut de vitamina C que contribueix al bon funcionament del sistema nerviós i del sistema immunitari.

dilluns

10

Pasta + Hortalisses

Carn vermel·la + amanida

logurt natural

17

Cereal + verdura

Peix blanc + amanida

logurt natural

24

Cereal + verdura

Ou + amanida

logurt natural

31

Arròs + Verdures

Peix blau + amanida

logurt natural

dimarts

11

Cereal + Verdura

Ou + amanida

logurt natural

18

Patata + Verdura

Carn blanca + amanida

Fruita

25

Crema de llegum

Peix blau + amanida

logurt natural

12

dimecres

12

Arròs + Verdures

Carn blanca + amanida

logurt natural

19

Arròs + Verdures

Ou + amanida

logurt natural

26

Pasta + Hortalisses

Carn vermel·la + patata

logurt natural

dijous

13

Patata + verdura

Peix blau + crudité

Fruita

20

Llegum + Verdures

Carn vermel·la + amanida

logurt natural

27

Patata + verdures

Carn Blanca + crudité

Fruita

28

Arròs + Verdures

Peix blanc + cereal

logurt natural

divendres

14

Llegum + verdura

Carn blanca + amanida

logurt natural

21

Pasta + Hortalisses

Peix blau + crudité

logurt natural