



*maig*

## Proposta de sopars Arenal

*dilluns*

*dimarts*

*dimecres*

*dijous*

*divendres*

2

Arròs + Verdures  
Ou + amanida  
logurt natural

3

Cereal + verdura  
Carn vermel·la + patata  
logurt natural

4

Pasta + Hortalisses  
Peix blau + amanida  
logurt natural

5

Crema de llegum  
Carn blanca + patata  
Fruita

6

Cereal + verdura  
Peix blanc + hortalisses  
logurt natural

9

Crema de llegum  
Peix blanc + amanida  
logurt natural

10

Pasta + Hortalisses  
Carn vermel·la + amanida  
Fruita

11

Llegum + Verdures  
Carn Blanca + crudité  
logurt natural

12

Patata + Verdura  
Peix blanc + amanida  
logurt natural

13

Arròs + Verdures  
Ou + amanida  
logurt natural

16

Arròs + Verdures  
Carn blanca + amanida  
logurt natural

17

Cereal + Verdura  
Peix blanc + patata  
logurt natural

18

Pasta + Hortalisses  
Carn vermel·la + amanida  
Fruita

19

Llegum + Hortalisses  
Peix blau + amanida  
logurt natural

20

Cereal + Verdura  
Ou + amanida  
logurt natural

23

Arròs + Verdura  
Peix blau + amanida  
logurt natural

24

Pasta + Hortalisses  
Peix blanc + crudité  
Fruita

25

Cereal + Verdures  
Ou + amanida  
logurt natural

26

Patata + Verdura  
Peix blau + amanida  
logurt natural

27

Crema de llegum  
Carn Blanca + cereal  
logurt natural

30

Cereal + verdura  
Peix blau + crudité  
logurt natural

31

Pasta + Hortalisses  
Carn vermel·la + amanida  
logurt natural

## Fruita de temporada

**Tomàquet** es caracteritza per l'alt contingut d'aigua i el seu color vermell a causa del licopè, antioxidant que actua de manera beneficiosa en el sistema immunitari

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224  
[cuinajusta.com](http://cuinajusta.com)