



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



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

Proposta de sopars

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Pasta + Hortalisses Peix blau + amanida logurt natural	3 Arròs + Verdures Carn blanca + amanida logurt natural	4 Llegum + Verdures Carn vermella + amanida logurt natural	5 Patata + Hortalisses Ou + amanida logurt natural	6 Cereal + Verdura Peix blanc + amanida Fruita de temporada
9 Llegum + Verdures Peix blau + crudité logurt natural	10 Arròs + Verdures Carn blanca + amanida logurt natural	11 Cereal + Verdura Carn vermella + amanida logurt natural	12 Patata + verdura Ou + amanida logurt natural	13 Pasta + Hortalisses Peix blanc + crudité Fruita de temporada
16 Patata + Verdura Ou + amanida logurt natural	17 Arròs + Verdures Carn blanca + amanida Fruita de temporada	18 Cereal + Verdura Peix blanc + cereal logurt natural	19 Llegum + Verdures Carn vermella + amanida logurt natural	20 Pasta + Hortalisses Peix blau + crudité logurt natural
23 Cereal + verdura Peix blau + amanida logurt natural	24 Patata + Verdura Carn Blanca + crudité logurt natural	25 Pasta + Hortalisses Ou + amanida logurt natural	26 Crema de llegum Carn vermella + amanida logurt natural	27 Arròs + Verdures Peix blanc + crudité Fruita de temporada
30 Llegum + Verdures Carn vermella + amanida logurt natural	31 Cereal + Verdura Peix blanc + amanida Fruita de temporada			

