



alimenta la teua vida solidàriament  
 alimenta tu vida solidàriamente  
 enrich your life by helping others



juny

# Verdura de temporada

**Mongeta verda** Pertanyen a la família de les lleguminoses, i es creu que són originàries de Mèxic i el Perú. Tenen un alt contingut en fibra i destaquen per ser una bona font de minerals, com el potassi i el calci.

## Proposta de sopars

dilluns

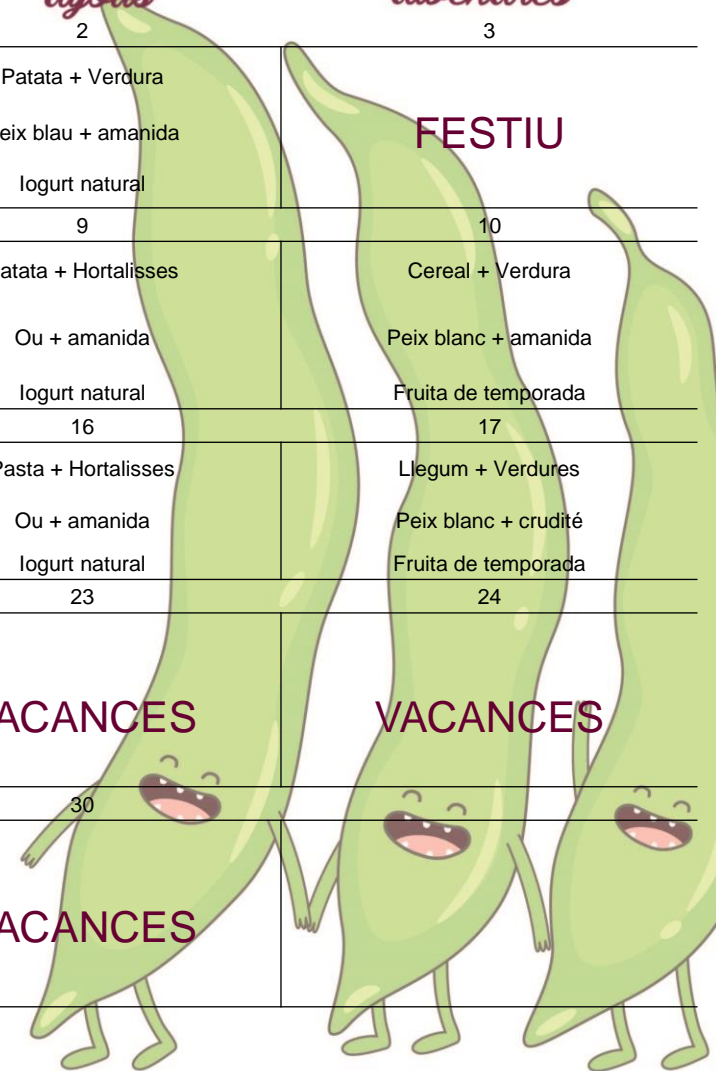
dimarts

dimecres

dijous

divendres

		1 Arròs + Verdures Carn Blanca + crudité logurt natural	2 Patata + Verdura Peix blau + amanida logurt natural	3 <b>FESTIU</b>
6 <b>FESTIU</b>	7 Arròs + Verdures Carn blanca + amanida logurt natural	8 Llegum + Verdures Carn vermella + amanida logurt natural	9 Patata + Hortalisses Ou + amanida logurt natural	10 Cereal + Verdura Peix blanc + amanida Fruita de temporada
13 Patata + verdura Peix blau + crudité logurt natural	14 Arròs + Verdures Carn blanca + amanida logurt natural	15 Cereal + Verdura Carn vermella + amanida logurt natural	16 Pasta + Hortalisses Ou + amanida logurt natural	17 Llegum + Verdures Peix blanc + crudité Fruita de temporada
20 Arròs + Verdures Ou + amanida logurt natural	21 Patata + Verdura Carn blanca + amanida Fruita de temporada	22 Llegum + Verdures Peix blanc + cereal logurt natural	23 <b>VACANCES</b>	24 <b>VACANCES</b>
27 <b>VACANCES</b>	28 <b>VACANCES</b>	29 <b>VACANCES</b>	30 <b>VACANCES</b>	



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com    