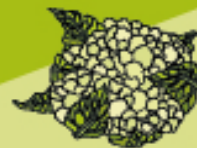




divulga la teua vida solidàriament
divulga la teua vida solidàriament
enrich your life by helping others



novembre



La coliflor és font de vitamina C i àcid fòlic, sent important per al sistema immunitari i imprescindible per a moltes funcions de l'organisme.

Proposta Sopar Vila Olimpica

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Festiu	2 Llegum + Verdures Carn vermella + amanida logurt natural	3 Cereal + Verdura Carn blanca + amanida logurt natural	4 Arròs + Verdures Ou + amanida Fruita de temporada
7 Llegum + Verdures Carn blanca + amanida logurt natural	8 Arròs + Verdures Carn vermella + amanida Fruita de temporada	9 Patata + verdura Peix blau + crudité logurt natural	10 Pasta + Hortalisses Ou + amanida logurt natural	11 Cereal + Verdura Peix blanc + crudité logurt natural
14 Arròs + Verdures Ou + amanida logurt natural	15 Patata + Verdura Peix blanc + cereal logurt natural	16 Cereal + Verdura Carn blanca + amanida Fruita de temporada	17 Llegum + Verdures Carn vermella + amanida logurt natural	18 Pasta + Hortalisses Peix blau + crudité logurt natural
21 Crema de llegum Carn vermella + amanida logurt natural	22 Patata + Verdura Carn Blanca + crudité Fruita de temporada	23 Arròs + Verdures Peix blau + amanida logurt natural	24 Pasta + Hortalisses Ou + amanida logurt natural	25 Cereal + verdura Peix blanc + crudité logurt natural
28 Arròs + Verdures Peix blau + amanida logurt natural	29 Cereal + Verdura Peix blanc + amanida logurt natural	30 Patata + Verdura Carn Blanca + crudité logurt natural		

