



Propostes sopars Vila Olímpica



Consells per a contribuir a un sistema solidari sostenible

- Renta les fruites i verdures remullant en una font i eixugant amb abundant aigua.
- Controla el desaprofitament d'aigua en la rentada. S'evitarà gastar al voltant de 120 litres d'aigua.
- Reutilitza l'aigua si és possible, per exemple, l'aigua de la cocció dels ous aporta molts nutrients si regues les teves plantes.

dilluns		dimarts		dimecres		dijous		divendres	
						1		2	
						Pasta + Hortalisses Ou + crudité logurt natural		Festiu	
5		6		7		8		9	
Festiu		Patata + Hortalisses Carn vermella + amanida logurt natural		Pasta + Verdures Carn blanca + amanida logurt natural		Llegum + Verdures Ou + amanida Fruita de temporada		Cereal + Verdures Peix blanc + amanida logurt natural	
12		13		14		15		16	
Llegum + Verdures Peix blau + crudités logurt natural		Cereal + Verdures Carn blanca + amanida logurt natural		Patata + verdura Peix blanc + crudité logurt natural		Arròs + Verdures Ou + amanida logurt natural		Pasta + Hortalisses Carn vermella + amanida Fruita de temporada	
19		20		21		22			
Llegum + Verdures Ou + amanida logurt natural		Pasta + Hortalisses Carn blanca + amanida logurt natural		Cereal + Verdura Peix blanc + cereal Fruita de temporada		Patata + verdures Carn vermella + amanida logurt natural			