

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTA	FESTA	FESTA
		1	2	3
FESTA	FESTA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten ( 3, 7, 12 ) GU PATATES XIPS PO NATILLES DE XOCOLATA ( 3, 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten ( 3, 9, ) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
6	7	8	9	10
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU ALBERGÍNIA LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA ( 12 ) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO IOGURT ( 7 )	1P CIGRONS GUIATS AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSILIS sense gluten AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) ( 3, 7, 12, ) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) ( 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL sense gluten (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 7 ) GU BASTONETS DE PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P LLENTIES sense gluten GUIADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MACARRONS sense gluten A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquetCASOLÀ) ( 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES 2P HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ( 12 ) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten ( 3, 9, ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
1P MAC & CHEESE (galets sense gluten gratinats amb formatge) ( 3, 7, ) 2P COSTELLA DE PORC AMB SALSA BARBACOA sense gluten ( 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET GU MONIATO AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES ( blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS arrebossats am pa sense gluten ( 3, 4, 10 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTA	FESTA	FESTA
		1	2	3
FESTA	FESTA	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ ( 1, 3 ) GU PATATES XIPS PO IOGURT sense lactosa	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6, 10 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9, ) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
6	7	8	9	10
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 ) GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA ( 1, 3 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA ( 12 ) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO IOGURT sense lactosa	1P CIGRONS GUIATS AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILS AMB HERBES AROMÀTIQUES 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) ( 1 ) GU BASTONETS DE PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i cebes) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) ( 1, 12, ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES 2P HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ( 12 ) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9, ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
1P GALETS AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 1 ) 2P COSTELLA DE PORC AMB SALSA BARBACOA ( 1, 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de cebes, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET GU MONIATO AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9, ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31
1P GALETS AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 1 ) 2P COSTELLA DE PORC AMB SALSA BARBACOA ( 1, 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de cebes, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET GU MONIATO AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES ( blat de moro, pebrot, cebes, pèsols i pastanaga) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS ( 1, 3, 4, 10 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6, 10 ) PO FRUITA DEL TEMPS

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
FESTA		FESTA		FESTA		FESTA		FESTA	
6		7		8		9		10	
1P	ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES	1P	BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES	1P	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9, )
2P	LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 )	2P	POLLASTRE AL FORN AMB POMA ( 12 )	2P	LLOM ARREBOSSAT sense ou ( 1 )	2P	POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural)	2P	LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 )
GU	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	GU	DAUS DE PATATES SALTEJADES	GU	PATATES XIPS	GU	CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6, 10 )	GU	AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
13		14		15		16		17	
1P	ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES	1P	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P	CIGRONS GUIATS AMB HORTALISSES	1P	FUSSILS AMB HERBES AROMÀTIQUES	1P	CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)
2P	LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 )	2P	MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) ( 1, 12, )	2P	VEDELLA A LA PLANXA	2P	LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 )	2P	PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 7 )
GU	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	GU	DAUS DE PATATES SALTEJADES	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA	GU	BASTONETS DE PASTANAGA EN TEMPURA
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
20		21		22		23		24	
1P	LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 )	1P	CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)	1P	MINESTRA DE VERDURES	1P	BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS ( 1, 9, )	1P	ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES
2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	2P	MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) ( 1, 12, )	2P	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ( 12 )	2P	POLLASTRE ROSTIT AL FORN	2P	PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 )
GU	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	GU	DAUS DE PATATES SALTEJADES	GU	ARRÒS BLANC	GU	DAUS DE PATATES SALTEJADES	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET
PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS
27		28		29		30		31	
1P	GALETS AMB SALSA DE TOMÀQUET ( 1 )	1P	MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	ARRÒS CINC DELÍCIES ( blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga)	1P	CREMA DE CARBASSA (patata i porro)
2P	COSTELLA DE PORC AMB SALSA BARBACOA ( 1, 12 )	2P	PEIX BLANC AL FORN ( 4 )	2P	POLLASTRE A L'ALLET	2P	BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS arrebossat sense ou ( 1, 4, 10 )	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI
GU	PATATES FREGIDES	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	MONIATO AL FORN	GU	PÈSOLS SALTEJATS	GU	CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6, 10 )
PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	IOGURT ( 7 )	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS	PO	FRUITA DEL TEMPS

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTA	FESTA	FESTA
		1	2	3
FESTA	FESTA	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ ( 1, 2, 3,4, 7, 8, 9, 14 ) GU PATATES XIPS PO NATILLES DE XOCOLATA ( 3, 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6, 10 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9, ) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS
6	7	8	9	10
1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX BLANC A LA PLANXA AMB SALSÀ ( 4 ) GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA ( 1, 3 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA ( 12 ) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO IOGURT ( 7 )	1P CIGRONS GUIATS AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILS AMB SALSÀ ALFREDO (formatge, parmesà i mantega) ( 1, 3, 7, 12, ) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) ( 1, 4 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P PIZZA CASOLANA DE TONYINA (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 1, 4, 7 ) GU BASTONETS DE PASTANAGA EN TEMPURA ( 1, 3, 7 ) PO FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
1P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES ( 1 ) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn DE VEDELLA i salsa de tomàquet CASOLÀ) ( 1, 12, ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES 2P HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ( 12 ) GU ARRÒS BLANC PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9, ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) ( 1, 3, 7, ) 2P POLLASTRE AMB SALSÀ BARBARCOA ( 1, 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET GU MONIATO AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS ( 1, 3, 9, ) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31
1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) ( 1, 3, 7, ) 2P POLLASTRE AMB SALSÀ BARBARCOA ( 1, 12 ) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A L'ALLET GU MONIATO AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES ( blat de moro, pebrot, ceba, pèsols i pastanaga) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS ( 1, 3, 4, 10 ) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT ( 1, 6, 10 ) PO FRUITA DEL TEMPS

Menu validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS



## QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de temporada

de proximitat

## TEMPS DE BLEDES!

### SABIES QUE...

Les **bledes** són una verdura de fulla verda, de la mateixa família que els espinacs, les quenopodiàcies. Són una de les estrelles de la temporada d'hivern.

A Catalunya, se'n cultiven a moltes comarques, tot i que a nosaltres ens arriben generalment de l'horta del Maresme o en menys quantitat, del Vallès.

Gràcies a escollir producte de proximitat, ens arriben ben fresques i en el seu punt òptim de consum.

Del camp a la taula.



ORIGEN: COMARCA DEL MARESME

### PER SABER-NE MÉS...

Les **Bledes** semblen una verdura senzilla, però està ben plena de nutrients necessaris pel nostre organisme. Podríem destacar la riquesa en minerals com ara el calci i el potassi (100 g de bledes cobreixen entre el 25-30% de les necessitats d'aquests minerals), el magnesi i el ferro que cobreixen gairebé la meitat de les necessitats diàries, i també se'n destaca la gran quantitat en vitamines del grup A, B C i E.



ON COMPRAR:  
AL COMERÇ DE PROXIMITAT



TEMPORADA:  
ENTRE OCTUBRE I MARÇ GAUDIM DE LA MÀXIMA QUALITAT

FULLES

PENQUES

