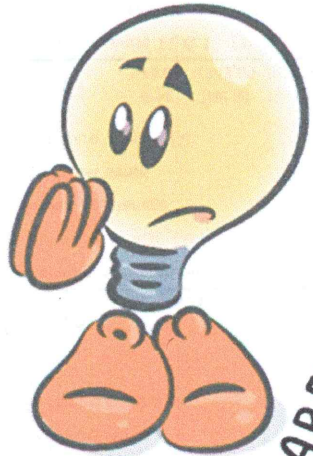


SI HEM MENJAT

PODEM SOPAR

PREPARA EL SOPAR AMB ALIMENTS QUE NO S'HAGIN CONSUMIT A L'HORA DE DINAR, AMB PREPARACIONS CULINARIES LLEUGERES



QUE SOPAREM AVUI?

CEREALS, FECULES O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OUS

FRUITA

LACTIC

HORTALISSES CRUES O VERDURES CUINADES.

CEREALS O FECULES

PEIX, OUS O LLEGUMS

CARN MAGRA, OUS O LLEGUMS

PEIX, CARN O LLEGUMS.

FRUITA O LACTIC

FRUITA

