

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Llegum + arròs + verdures Fruita de proximitat	Verdura + patata Peix blau Fruita de proximitat	Pasta + hortalissa Fruita de proximitat	Quinoa + verdures Fruita de proximitat	Amanida variada Ou + patata Fruita de proximitat
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Verdura + patata Fruita de proximitat	Pasta + hortalissa Peix blau Fruita de proximitat	Llegum + patata + verdura Fruita de proximitat	Cuscús + verdura Peix blanc Fruita de proximitat	Pa + verdura Fruita de proximitat
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Amanida variada Ou + pa Fruita de proximitat	Arròs + hortalissa Fruita de proximitat	Quinoa + verdures Fruita de proximitat	Pasta + hortalissa Fruita de proximitat	Verdura + patata Peix blau Fruita de proximitat
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
Llegum + arròs + verdures Fruita de proximitat	Verdura + patata Peix blanc Fruita de proximitat	Pasta + hortalissa Peix blau Fruita de proximitat	Quinoa + verdures Fruita de proximitat	*Arròs + hortalissa Fruita de proximitat
<b>30</b>	<b>31</b>			
Llegum + patata + verdura Fruita de proximitat	Amanida variada Ou + patata Fruita de proximitat			

#### Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.

-Els dijous el pa és integral.

-Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.