

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	7	8	9	10
FESTIU		Llegum + verdura + patata Fruita de temporada	Amanida variada Ou + patata Fruita de temporada	Hortalisses + pasta integral Peix blau Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Verdura + llegum + patata Fruita de temporada	Hortalisses + cuscús Peix blanc Fruita de temporada	Verdura + patata Ou Fruita de temporada	Quinoa + verdura + fruits secs Fruita de temporada	Amanida variada Peix blau + arròs integral Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Llegum + verdura + arròs integral Fruita de temporada	Verdura + patata Peix blau Fruita de temporada	Hortalisses + pasta integral Peix blanc Fruita de temporada	Quinoa + verdures + fruits secs Fruita de temporada	Hortalisses o verdura Ou + pa Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Hortalisses + cuscús Ou Fruita de temporada	Verdura + patata Peix blau Fruita de temporada	Verdura + llegum + arròs integral Fruita de temporada	Verdura + patata Peix blanc Fruita de temporada	Verdura + llegum + pa Fruita de temporada

Recorda

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

-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.

-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.