

MENÚ JUNY 2024

RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
LLEGUM + VERDURA+ PA INTEGRAL	VERDURA + PATATA	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL	VERDURA + PATATA	HORTALISSES+ QUINOA+ FRUITS SECS
FRUITA	OU	PEIX BLAU	PEIX BLANC	
10	11	12	13	14
LLEGUM+ ARRÒS INTEGRAL + HORTALISSES	HORTALISSES+ CUSCÚS	AMANIDA VARIADA	VERDURA + PATATA	LLEGUM + VERDURA + PATATA
FRUITA	PEIX BLAU	OU + PATATA	PEIX BLANC	FRUITA
17	18	19	20	21
HORTALISSES + QUINOA + FRUITS SECS	HORTALISSES+ PASTA INTEGRAL	VERDURA + PATATA	HORTALISSES + ARRÒS INTEGRAL	LLEGUM + VERDURA + PATATA
FRUITA	PEIX BLANC	PEIX BLAU	OU	FRUITA
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA

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. 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.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047