

MENÚ SETEMBRE 2024

RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9	10	11	12	13
VERDURA + PATATA	HORTALISSES+ ARRÒS INTEGRAL	FESTIU	HORTALISSES+ QUINOA+ FRUITS SECS	VERDURA+LLEGUM+PATATA
OU	PEIX BLANC			
FRUITA	FRUITA		FRUITA	FRUITA
16	17	18	19	20
VERDURA+ LLEGUM+ ARRÒS	VERDURA+ PATATA	HORTALISSES+ PASTA INTEGRAL	HORTALISSES + CUSCÚS	VERDURA+ LLEGUM+PASTA
	PEIX BLAU	OU	PEIX BLANC	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
23	24	25	26	27
HORTALISSES+QUINOA+ FRUITS SECS	AMANIDA VARIADA	HORTALISSES+ CUSCÚS	VERDURA+LLEGUM+ PATATA	HORTALISSES+ PASTA INTEGRAL
FRUITA	OU+ PATATA	PEIX BLAU		PEIX BLANC
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
30				
VERDURA+PATATA				
OU				
FRUITA				

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.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047