

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
LLIURE ELECCIÓ	HORTALISSES+ QUINOA+ FRUITS SECS	AMANIDA VARIADA PEIX BLAU+ ARRÒS INTEGRAL	VERDURA + PATATA OU	VERDURA + LLEGUM+ PATATA
11	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
12	13	14	15	
VERDURA + LLEGUM+ PATATA	HORTALISSES + CUSCÚS PEIX BLANC	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL MARISC	QUINOA + HORTALISSES+ FRUITS SECS	AMANIDA VARIADA OU + HORTALISSES + PA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
18	19	20	21	22
VERDURA + LLEGUM+ PA	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL PEIX BLAU	AMANIDA VARIADA OU+ PATATA	QUINOA + FRUITS SECS + HORTALISSES	AMANIDA VARIADA PEIX BLANC + ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
25	26	27	28	29
LLEGUM + VERDURA+ PATATA	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL PEIX BLANC	AMANIDA VARIADA+ CUSCÚS OU	QUINOA + HORTALISSES + FRUITS SECS	AMANIDA VARIADA PEIX BLAU+ PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

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