

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
QUINOA + HORTALISSES + FRUITS SECS	VERDURA + PATATA PEIX BLANC	HORTALISSES + CUSCÚS PEIX BLAU	LLIURE ELECCIÓ	FESTIU
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
9	10	11	12	13
LLEGUM + VERDURA + ARRÒS	HORTALISSES + CUSCÚS PEIX BLAU	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL OU	LLEGUM + VERDURA + PATATA	VERDURA + PATATA PEIX BLANC
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
HORTALISSES + PASTA INTEGRAL PEIX BLAU	VERDURA + PATATA PEIX BLANC	VERDURA + LLEGUM + PA	AMANIDA VARIADA OU + PATATA	HORTALISSES + QUINOA + FRUITS SECS
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