

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	7	8	9	10
FESTIU	FESTIU	LLEGUM + VERDURA + PATATA	AMANIDA VARIADA OU + PATATA	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL  PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA
13	14	15	16	17
VERDURA + LLEGUM+ PATATA	HORTALISSES + CUSCÚS  PEIX BLANC	VERDURA + PATATA  OU	QUINOA + VERDURA+ FRUITS SECS	AMANIDA VARIADA  PEIX BLAU + ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
20	21	22	23	24
LLEGUM + VERDURA+ ARRÒS INTEGRAL	VERDURA+ PATATA  PEIX BLAU	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL  PEIX BLANC	QUINOA + VERDURES + FRUITS SECS	HORTALISSES O VERDURA  OU + PA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
27	28	29	30	31
HORTALISSES + CUSCÚS  OU	VERDURA + PATATA  PEIX BLAU	VERDURA+ LLEGUM + ARRÒS INTEGRAL	VERDURA + PATATA  PEIX BLANC	VERDURA + LLEGUM + PA
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