

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
VERDURA + LLEGUM+ PATATA	AMANIDA VARIADA OU + PATATA	VERDURA + LLEGUM + PA	HORTALISSES + QUINOA + FRUITS SECS	HORTALISSES + ARRÒS INTEGRAL PEIX BLAU
FRUITA DE TEMPORADA 10	FRUITA DE TEMPORADA 11	FRUITA DE TEMPORADA 12	FRUITA DE TEMPORADA 13	FRUITA DE TEMPORADA 14
HORTALISSES + CUSCÚS OU	AMANIDA VARIADA PEIX BLAU + PATATA	HORTALISSES + ARRÒS INTEGRAL PEIX BLANC	HORTALISSES + QUINOA + FRUITS SECS	VERDURA + LLEGUM + PATATA
FRUITA DE TEMPORADA 17	FRUITA DE TEMPORADA 18	FRUITA DE TEMPORADA 19	FRUITA DE TEMPORADA 20	FRUITA DE TEMPORADA 21
VERDURA + LLEGUM + PA INTEGRAL	VERDURA + PATATA PEIX BLANC	AMANIDA VARIADA OU + PATATA	HORTALISSES +PASTA INTEGRAL MARISC	HORTALISSES + CUSCÚS PEIX BLAU
FRUITA DE TEMPORADA 24	FRUITA DE TEMPORADA 25	FRUITA DE TEMPORADA 26	FRUITA DE TEMPORADA 27	FRUITA DE TEMPORADA 28
VERDURA + LLEGUM + PA INTEGRAL	VERDURA + PATATA OUS	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL PEIX BLANC	VERDURA + LLEGUM + PATATA	HORTALISSES + ARRÒS INTEGRAL PEIX BLAU
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