

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
FESTIU	VERDURA + LLEGUM+ ARRÒS INTEGRAL	VERDURA + PATATA  OU	HORTALISSES + CUSCÚS  PEIX BLAU	HORTALISSES + QUINOA + FRUITS SECS
10	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
VERDURA + LLEGUM + PATATA	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL PEIX BLAU	VERDURA + PATATA  PEIX BLANC	AMANIDA VARIADA OU + PA	HORTALISSES + LLEGUM + PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
17	18	19	20	21
VERDURA + PATATA  OU	VERDURA + LLEGUM + ARRÒS INTEGRAL	HORTALISSES + QUINOA + FRUITS SECS	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL PEIX BLANC	VERDURA + PATATA  PEIX BLAU
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
24	25	26	27	28
VERDURA + PATATA+ LLEGUM	HORTALISSES + CUSCÚS  PEIX BLANC	AMANIDA VARIADA  OU + PASTA INTEGRAL	VERDURA + PATATA  PEIX BLAU	QUINOA + VERDURES + FRUITS SECS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
31				
VERDURA + LLEGUM + PA  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