

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b> LLEGUM + ARRÒS + VERDURES	<b>3</b> AMANIDA VARIADA OU + PATATA	<b>4</b> VERDURA + PATATA PEIX BLAU	<b>5</b> QUINOA + VERDURES	<b>6</b> VERDURA + PASTA PEIX BLANC
FRUITA DE PROXIMITAT <b>9</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>10</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>11</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>12</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>13</b>
*VERDURA + PATATA	PASTA + HORTALISSA PEIX BLAU	LLEGUM + PATATA + VERDURA	CUSCÚS + VERDURA PEIX BLANC	*PA + VERDURA
FRUITA DE PROXIMITAT <b>16</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>17</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>18</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>19</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>20</b>
AMANIDA VARIADA OU + PA	*ARRÒS + HORTALISSA	QUINOA + VERDURES	*PASTA + HORTALISSA	VERDURA + PATATA PEIX BLAU
FRUITA DE PROXIMITAT <b>23</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>24</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>25</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>26</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>27</b>
LLEGUM + ARRÒS + VERDURES	VERDURA + PATATA PEIX BLANC	PASTA + HORTALISSA PEIX BLAU	QUINOA + VERDURES	ARRÒS + HORTALISSA OU
FRUITA DE PROXIMITAT <b>30</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>31</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>1</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>2</b>	FRUITA DE PROXIMITAT <b>3</b>
LLEGUM + PATATA + VERDURA	AMANIDA VARIADA OU + PATATA			
FRUITA DE PROXIMITAT	FRUITA DE PROXIMITAT			

\* No hi ha proteïna ni d'origen animal ni vegetal perquè l'àpat de dinar consta de llegum+ verdura + proteïna animal. Així que per l'àpat de sopar no és necessari consumir-ne.

#### 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 Codinucacat 000047