

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
PASTA+HORTALISSES	VERDURA+PATATA	LLEGUM+VERDURA+PATATA	ARRÒS+HORTALISSES	VERDURA
	PEIX BLANC		OU	PEIX BLAU+PA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	LÀCTIC	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
AMANIDA VARIADA	QUINOA+VERDURETES	ARRÒS+HORTALISSES	PASTA	AMANIDA VARIADA
PEIX BLAU+PATATA		PEIX BLANC	PEIX BLAU+VERDURA	OU+PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
AMANIDA VARIADA	LLEGUM+VERDURES	VERDURA+PATATA	PASTA+HORTALISSES	ARRÒS+VERDURA
OU+PATATA		PEIX BLANC		PEIX BLAU
FRUITA DE TEMPORADA	LÀCTIC	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27
QUINOA+VERDURA	VERDURA+PASTA OU	LLEGUM+VERDURA+PATATA	PASTA+HORTALISSES	ARRÒS + HORTALISSES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	LÀCTIC	PEIX BLAU	FRUITA DE TEMPORADA
30			FRUITA DE TEMPORADA	
PASTA				
PEIX BLAU+VERDURA				
FRUITA				

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.

- La vedella del rodo i de l'estofat es ecològica

-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