

MENÚ SETEMBRE 2019

RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9	10	11	12	13
			VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA	VERDURA + LLEGUM + PA LÀCTIC
16	17	18	19	20
VERDURA + LLEGUM + ARRÒS LÀCTIC	HORTALISSES + ARRÒS PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	PASTA PEIX BLANC + VERDURA FRUITA DE TEMPORADA	QUINOA + VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	PA + VERDURES *OU FRUITA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27
VERDURA + LLEGUM + PATATA LÀCTIC	PASTA + HORTALISSES PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA PEIX BLAU + CUSCÚS FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + LLEGUM + ARRÒS LÀCTIC	PATATA + VERDURA *OU FRUITA DE TEMPORADA
30				
VERDURA + PATATA OU 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 Codinucac 000047