

MENÚ ABRIL 2021

RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5	6	7	8	9
DILLUNS DE PASCUA	LLEGUM + ARRÒS + VERDURA	VERDURA + PATATA POU	LLEGUMS + PATATA + VERDURA	CUSCUS + HORTALISSES PEIX BLAU
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
12	13	14	15	16
VERDURA + PATATA PEIX BLANC	PASTA + HORTALISSA PEIX BLAU	VERDURA + ARRÒS OU	QUINOA + VERDURA	HORTALISSES + PA MARISC
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
19	20	21	22	23
LLEGUM + VERDURA	AMANIDA VARIADA OU + PATATA	ARRÒS + HORTALISSES PEIX BLAU	VERDURA + PATATA PEIX BLANC	PATATA + HORTALISSES
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
26	27	28	29	30
LLEGUM + VERDURA + ARRÒS	QUINOA + VERDURES	PASTA + HORTALISSA PEIX BLAU	VERDURA + PATATA PEIX BLANC	VERDURA + PA OU
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	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.

-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