

MENÚ MAIG 2021

RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 LLEGUM + VERDURA + PATATA LÀCTIC	4 VERDURA + PATATA OU FRUITA	5 PASTA + HORTALISSA PEIX BLANC FRUITA	6 VERDURA + LLEGUM PA FRUITA	7 PA + HORTALISSES PEIX BLAU FRUITA
10 QUINOA + VERDURES FRUITA	11 AMANIDA VARIADA OU + PATATA FRUITA	12 VERDURA + LLEGUM PA FRUITA	13 VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA	14 PASTA + HORTALISSES PEIX BLANC FRUITA
17 VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA	18 CUSCÚS + VERDURES FRUITA	19 ARRÒS + VERDURES PEIX BLAU FRUITA	20 AMANIDA VARIADA OU + PATATA FRUITA	21 PA + VERDURES FRUITA
24 VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA	25 QUINOA + VERDURES FRUITA	26 PASTA + HORTALISSA PEIX BLANC FRUITA	27 ARRÒS + HORTALISSES OU FRUITA	28 LLEGUM + VERDURA + PATATA FRUITA
31 AMANIDA VARIADA OU + PATATA 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