

# MENÚ JUNY 2021

## RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	VERDURA + PATATA	AMANIDA VARIADA	QUINOA + VERDURA	VERDURA + LLEGUM
	PEIX BLAU	OU + PA	FRUITA	PEIX BLANC
	FRUITA	FRUITA		FRUITA
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
PASTA + HORTALISSES	VERDURA + PASTA	LLEGUM + VERDURA + PA	ARRÒS + HORTALISSA	AMANIDA VARIADA
FRUITA	MARISC	IOGOURT	PEIX BLAU	OU + PATATA
	FRUITA		FRUITA	FRUITA
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
CUSCÚS + HORTALISSA	VEDURA + PATATA	LLEGUM + VERDURA + ARRÒS	PASTA + HORTALISSA	QUINOA + VERDURES
PEIX BLANC	OU	FRUITA	PEIX BLAU	FRUITA
FRUITA	FRUITA		FRUITA	
<b>21</b>	<b>22</b>			
LLEGUM + VERDURA+ PATATA	VERDURA + PATATA			
FRUITA	PEIX BLANC			
	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 brioixeria, pastissos i dolços esporàdicament.

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI  
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047