

# MENÚ OCTUBRE 2021

## RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<b>1</b>
				VERDURA+ LLEGUM+ PATATA
				FRUITA
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
LLEGUM + HORTALISSA + PA	VERDURA + PATATA	QUINOA + VERDURETES	AMANIDA VARIADA	CUSCÚS + VERDURETA
	PEIX BLAU		OU + PATATA	PEIX BLANC
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
DIA DE LLIURE ELECCIÓ	FESTIU	VERDURA+ LLEGUM + PA	VERDURA + PATATA	PA + VERDURA
			PEIX BLANC	PEIX BLAU
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
VERDURA+ LLEGUM + PATATA	VERDURA+ PATATA	HORTALISSA + MILL	QUINOA + VERDURA	VERDURA+ PATATA
	PEIX BLANC	PEIX BLAU		OU
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
VERDURA + PATATA	ARRÒS + HORTALISSA	VERDURA + LLEGUM+ PA	AMANIDA VARIADA	VERDURA + PASTA
OU	PEIX BLAU		QUINOA	MARISC
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