

# MENÚ GENER 2022

## RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
ARRÒS + HORTALISSA	VERDURA + PATATA	VERDURA + PATATA	QUINOA + VERDURA	PA + HORTALISSA
OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	FRUITA	PEIX BLAU
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
LLEGUM + VERDURA + ARRÒS	AMANIDA VARIADA	CUSCÚS + VERDURA	VERDURA + PATATA	AMANIDA VARIADA
FRUITA	OU + PATATA	PEIX BLANC	CARN BLANCA	PEIX BLAU + PA
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
ARRÒS + VERDURA	VERDURA + PATATA	LLEGUM + VERDURA + PA	QUINOA + VERDURES	PASTA + HORTALISSA
OU	PEIX BLAU	FRUITA	FRUITA	PEIX BLANC
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
<b>31</b>				
VERDURA + PASTA				
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 brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI  
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047