

# MENÚ MAIG 2022

## RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
LLEGUM + VERDURA + PA FRUITA <b>9</b>	VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA <b>10</b>	VERDURA + LLEGUM PEIX BLAU FRUITA <b>11</b>	AMANIDA VARIADA OU + PATATA FRUITA <b>12</b>	PA + VERDURA PEIX BLAU FRUITA <b>13</b>
PASTA + HORTALISSA OU FRUITA <b>16</b>	VERDURA + LLEGUM PEIX BLAU FRUITA <b>17</b>	VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA <b>18</b>	VERDURA + LLEGUM + ARRÒS FRUITA <b>19</b>	HORTALISSA + QUINOA FRUTIA <b>20</b>
ARRÒS + HORTALISSA PEIX BLAU FRUITA <b>23</b>	AMANIDA VARIADA OU + PATATA FRUITA <b>24</b>	VERDURA + LLEGUM + PA FRUTIA <b>25</b>	VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA <b>26</b>	LLEGUM + VERDURA + ARRÒS FRUITA <b>27</b>
QUINOA + HORTALISSES FRUITA <b>30</b>	VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA <b>31</b>	HORTALISSA + ARRÒS PEIX BLAU FRUITA	VERDURA + LLEGUM + PA FRUITA	VERDURA + PATATA OU FRUITA
VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA	HORTALISSA + QUINOA 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