

MENÚ JUNY 2022

RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		VERDURA + LLEGUM + ARRÒS	AMANIDA VARIADA PEIX BLANC + PA	FESTIU
6	7	8	9	10
FESTIU	VERDURA + LLEGUM + PATATA FRUITA	AMANIDA VARIADA PEIX BLANC + ARRÒS FRUITA	VERDURA + PATATA OU FRUITA	QUINOA + HORTALISSA FRUITA
13	14	15	16	17
HORTALISSA + PASTA OU FRUITA	VERDURA + LLEGUM + PATATA FRUITA	VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA	AMANIDA VARIADA PEIX BLAU + ARRÒS FRUITA	VERDURA + PA MARISC FRUITA
20	21	22		
AMANIDA VARIADA PEIX BLANC + ARRÒS FRUITA	HORTALISSES + PASTA PEIX BLAU FRUITA	VERDURA + LLEGUM + 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