

MENÚ DESEMBRE 2022

RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			AMANIDA VARIADA PEIX BLANC + ARRÒS FRUITA	VERDURA + LLEGUM + PA FRUITA
5	6	7	8	9
VERDURA + LLEGUM PEIX BLAU FRUITA	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ	FESTIU	LLIURE DISPOSICIÓ
12	13	14	15	16
VERDURA + LLEGUM PA FRUITA	VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA	PASTA + HORTALISSES PEIX BLAU FRUITA	AMANIDA VARIADA OU + PATATA FRUITA	QUINOA + VERDURA + ARRÒS FRUITA
19	20	21	22	23
VERDURA + PATATA MARISC FRUITA	VERDURA + LLEGUM + PATATA FRUITA	AMANIDA VARIADA PEIX BLAU + ARRÒS FRUITA	VACANCES DE NADAL	VACANCES DE NADAL

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.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047