

# MENÚ MARÇ 2023

## RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		QUINOA + VERDURES + FRUITS SECS	VERDURA + PATATA	HORTALISSES + PA
			PEIX BLANC	OU
		FRUITA	FRUITA	FRUITA
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
LLEGUM + VERDURA + PATATA	PASTA + HORTALISSES	VERDURA + PATATA	AMANIDA VARIADA	PA + VERDURES + PEIX BLAU
	PEIX BLAU	PEIX BLANC	OU + PATATA	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
HORTALISSES + PASTA	VERDURA + PATATA	CUSCÚS + HORTALISSES	VEDURA + PATATA	VERDURA + LLEGUM + ARRÒS
PEIX BLAU	OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
VERDURA + PATATA	QUINOA + VERDURES + FRUITS SECS	ARRÒS + HORTALISSES	AMANIDA VARIADA	LLEGUM + VERDURA + ARRÒS
PEIX BLANC		OU	PEIX BLAU + PATATA	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
AMANIDA VARIADA	LLEGUM + VERDURA + PA	VERDURA + PATATA	CUSCÚS + HORTALISSES	VERDURA + LLEGUM + ARRÒS
OU + PATATA		PEIX BLAU	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