

MENÚ SETEMBRE 2023

RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
		VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA	VERDURA+ LLEGUM + PATATA FRUITA	HORTALISSES + PASTA PEIX BLANC FRUITA
11	12	13	14	15
FESTIU	AMANIDA VARIADA PATATA + OU FRUITA	VERDURA + LLEGUM+ PA FRUITA	VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA	HORTALISSES + QUINOA + FRUITS SECS FRUITA
18	19	20	21	22
VERDURA + LLEGUM + ARRÒS FRUITA	VERDURA + PATATA OU FRUITA	HORTALISSES+ CUSCÚS PEIX BLAU FRUITA	VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA	HORTALISSES + PASTA + MARISC FRUITA
25	26	27	28	29
VERDURA + LLEGUM + PATATA FRUITA	VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA	AMANIDA VARIADA OU + PA FRUITA	HORTALISSES + ARRÒS PEIX BLAU FRUITA	QUINOA + HORTALISSES + FRUITS SECS 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