

MENÚ ABRIL 2024

RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
DILLUNS DE PASQUA	HORTALISSES+ CUSCÚS PEIX BLANC FRUITA	VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA	QUINOA+ HORTALISSES + FRUITS SECS FRUITA	VERDURA+ PATATA OU FRUITA
8	9	10	11	12
LLEGUMS+ VERDURA+ ARRÒS FRUITA	VERDURA+ PATATA PEIX BLAU FRUITA	HORTALISSES+ CUSCÚS PEIX BLANC FRUITA	VERDURA+ LLEGUMS+ PATATA FRUITA	HORTALISSES+ PASTA INTEGRAL OU FRUITA
15	16	17	18	19
VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA	HORTALISSES + ARRÒS INTEGRAL OU FRUITA	VERDURA + LLEGUMS + PATATA FRUITA	QUINOA + HORTALISSES + FRUITS SECS FRUITA	HORTALISSES + PA PEIX BLAU FRUITA
22	23	24	25	26
VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA	QUINOA + HORTALISSES + FRUITS SECS FRUITA	VERDURA+ LLEGUMS + PA FRUITA	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL PEIX BLANC FRUITA	DIA DE LLIURE ELECCÓ
29	30			
LLEGUMS + VERDURA + ARRÒS FRUITA	VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA			

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-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.

-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