

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

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