

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	HORTALISSES+ CUSCÚS PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA+ PATATA PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	HORTALISSES+ QUINOA+ FRUITS SECS FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA VARIADA OU+ PA INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
HORTALISSES + LLEGUM + PA FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	HORTALISSES + ARRÒS INTEGRAL MARISC FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + PATATA OU FRUITA DE TEMPORADA	HORTALISSES + QUINOA + FRUITS SECS FRUITA DE TEMPORADA
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
VERDURA + LLEGUM PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	HORTALISSES + CUSCÚS PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + LLEGUM + ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA VARIADA OU + PATATA FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + LLEGUM + PATATA FRUITA DE TEMPORADA
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
HORTALISSES + QUINOA + FRUITS SECS FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + LLEGUM+ PATATA FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	HORTALISSES + CUSCÚS PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA VARIDADA OU + PA FRUITA DE TEMPORADA
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
HORTALISSES + PASTA INTEGRAL OU FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA VARIADA LLEGUM + ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA	HORTALISSES + QUINOA + 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