

MENÚ JUNY 2025

RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
AMANIDA VARIADA	HORTALISSES + CUSCÚS	VERDURA + PATATA	HORTALISSES + QUINOA + FRUITS SECS	LLEGUM + VERDURA + PATATA
OU + PATATA	PEIX BLAU	PEIX BLANC		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
LLEGUM + VERDURA + ARRÒS	VERDURA + PATATA OU	HORTALISSES + ARRÒS INTEGRAL	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL	HORTALISSES + QUINOA + FRUITS SECS
		PEIX BLAU	PEIX BLANC	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
VERDURA + LLEGUM + PATATA	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL	VERDURA + PATATA	HORTALISSES + LLEGUM + ARRÒS	AMANIDA VARIADA
	PEIX BLAU	PEIX BLAU		OU + PA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	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