

MENÚ NOVEMBRE 2025

RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
VERDURA + PATATA PEIX BLANC	HORTALISSES + QUINOA + FRUITS SECS	AMANIDA VARIADA PEIX BLAU + ARRÒS INTEGRAL	VERDURA + PATATA OU	VERDURA + LLEGUM + PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
10	11	12	13	14
VERDURA + LLEGUM + PATATA	HORTALISSES + CUSCÚS PEIX BLANC	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL MARISC	QUINOA + HORTALISSES + FRUITS SECS	AMANIDA VARIADA OU + HORTALISSES + PA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
17	18	19	20	21
VERDURA + LLEGUM + PA	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL PEIX BLAU	AMANIDA VARIADA OU + PATATA	QUINOA + FRUITS SECS + HORTALISSES	AMANIDA VARIADA PEIX BLANC + ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
24	25	26	27	28
LLEGUM + VERDURA + PATATA	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL PEIX BLANC	AMANIDA VARIADA PEIX BLAU + PATATA	QUINOA + HORTALISSES + FRUITS SECS	AMANIDA VARIADA + CUSCÚS OU
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