

MENÚ FEBRER 2026

RECOMANACIONS PER SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
VERDURA + LLEGUM + ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + PATATA OU FRUITA DE TEMPORADA	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	HORTALISSES + ARRÒS INTEGRAL PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	LLEGUMS + VERDURA + ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
HORTALISSES + ARRÒS INTEGRAL OU FRUITA DE TEMPORADA	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	HORTALISSES + CUSCÚS CARN BLANCA FRUITA DE TEMPORADA	LLEGUM + VERDURA + PATATA FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
FESTA LLIURE ELECCIÓ	AMANIDA VARIADA OU + PATATA FRUITA DE TEMPORADA	HORTALISSES + PASTA INTEGRAL PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	HORTALISSES + QUINOA + FRUITS SECS FRUITA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27
VERDURA + LLEGUM + ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	HORTALISSES + ARRÒS INTEGRAL PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + PATATA OU FRUITA DE TEMPORADA	LLEGUM + VERDURA + PATATA FRUITA DE TEMPORADA

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.