

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5	6	7	8	9
VACANCES DE NADAL	REIS	FESTIU	VERDURA + PATATA PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	LLEGUMS + VERDURA + ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
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
19	20	21	22	23
LLEGUM + VERDURA + PATATA FRUITA DE TEMPORADA	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
26	27	28	29	30
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.