

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
24	25	26	27	28
FESTIU	Llegum + arròs + verdures logurt natural	Verdura + patata Peix blanc Fruita del temps	Pa + hortalisses Peix blau Fruita del temps	Amanida variada Pasta* Fruita del temps
1	2	3	4	5
Amanida variada Peix blanc + arròs Fruita del temps	Verdura Ou + patata Fruita del temps	Arròs + hortalissa* Fruita del temps	Pasta + hortalissa Peix blau Fruita del temps	Verdura + patata + llegum logurt natural
8	9	10	11	12
Verdura + patata* Fruita del temps	Arròs + hortalissa Peix blau Fruita del temps	Llegum + patata + verdura logurt natural	Verdura + patata Ou Fruita del temps	Quinoa + verdures Fruita del temps
15	16	17	18	19
Arròs + hortalissa Peix blanc Fruita del temps	Pasta + hortalissa* Fruita del temps	Verdura + patata Peix blau Fruita del temps	Llegum + arròs + verdura logurt natural	Cuscús + verdura Ou Fruita del temps
22	23	24	25	26
Verdura + patata* Fruita del temps	Pasta Peix blanc + verdura Fruita del temps	Llegum + patata + verdura logurt natural	Quinoa + verdures Fruita del temps	Arròs + verdures Ou Fruita del temps
29	30	31	1	2
Verdura + patata Peix blanc Fruita del temps	Arròs + verdura* Fruita del temps	Amanida variada Peix blau + patata Fruita del temps	Cuscús + verdura Ou Fruita del temps	Llegum + arròs + verdura logurt natural

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.

