

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Llegum + arròs + verdures Fruita de proximitat	Verdura + patata Peix blau Fruita de proximitat	Pasta + hortalissa Fruita de proximitat	Quinoa + verdures Fruita de proximitat	Amanida variada Ou + patata Fruita de proximitat
9	10	11	12	13
Verdura + patata Fruita de proximitat	Pasta + hortalissa Peix blau Fruita de proximitat	Llegum + patata + verdura Fruita de proximitat	Cuscús + verdura Peix blanc Fruita de proximitat	Pa + verdura Fruita de proximitat
16	17	18	19	20
Amanida variada Ou + pa Fruita de proximitat	Arròs + hortalissa Fruita de proximitat	Quinoa + verdures Fruita de proximitat	Pasta + hortalissa Fruita de proximitat	Verdura + patata Peix blau Fruita de proximitat
23	24	25	26	27
Llegum + arròs + verdures Fruita de proximitat	Verdura + patata Peix blau Fruita de proximitat	Pasta + hortalissa Peix blau Fruita de proximitat	Quinoa + verdures Fruita de proximitat	*Arròs + hortalissa Fruita de proximitat
30	31			
Llegum + patata + verdura Fruita de proximitat	Amanida variada Ou + patata Fruita de proximitat			

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.