

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
		Verdura + patata Peix blau Fruita	Verdura + llegum + patata Fruita	Hortalisses + pasta Peix blanc Fruita
11	12	13	14	15
	Amanida variada Patata + ou Fruita	Verdura + llegum + pa Fruita	Verdura + patata Peix blau Fruita	Hortalisses + quinoa + fruits secs Fruita
FESTIU				
18	19	20	21	22
Verdura + llegum + arròs Fruita	Verdura + patata Fruita	Ou Hortalisses + cuscús Peix blau Fruita	Verdura + patata Peix blanc Fruita	Hortalisses + pasta Marisc Fruita
25	26	27	28	29
Verdura + llegum + patata Fruita	Verdura + patata blanc Fruita	Peix Amanida variada pa Fruita	Ou + Hortalisses + arròs Peix blau Fruita	Quinoa + hortalisses + fruits secs Fruita

#### 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.