

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Amanida + llegum Fruita de temporada	4 Amanida + cereal Ou logurt natural	5 Verdura + cereal Peix blau Fruita de temporada	6 Verdura + tubercle Carn blanca Fruita de temporada	7 Amanida Peix blanc + tubercle Fruita de temporada
10 Verdura + llegum Fruita de temporada	11 Crema + tubercle Carn vermella + amanida Fruita de temporada	12 Amanida + cereal Ou Fruita de temporada	13 Verdura + tubercle Peix blanc Fruita de temporada	14 Amanida + llegum logurt natural
17 Amanida + llegum Fruita de temporada	18 Verdura + cereal Carn blanca Fruita de temporada	19 Amanida Ou + tubercle logurt natural	20 Amanida + cereal Peix blau Fruita de temporada	21 Verdura + llegum Fruita de temporada
24 FESTIU	25 VACANCES D'ESTIU	26 VACANCES D'ESTIU	27 VACANCES D'ESTIU	28 VACANCES D'ESTIU

RECOMANACIONS D'HÀBITS SALUDABLES

- Incloeu, com a mínim, **5 racions al dia de fruites i hortalisses** (3 de fruites i 2 d'hortalisses)
- Incloeu **llegums 3-4 vegades a la setmana**. Un bon plat de llegums conté els mateixos grams de proteïna que una ració de carn, peix o ous.
- Prioritzeu el consum de **fruita sencera o a trossos**, no en forma de suc (encara que sigui natural), pel seu elevat contingut en sucres lliures.
- L'Organització Mundial de la Salut recomana que els infants no superin la ingesta de **12-15 grams de sucres lliures o afegits al dia**.
- Es recomana **limitar el consum de carn vermella i processada** (hamburgueses, salsitxes, embotits...) pel seu elevat contingut en greixos saturats, sal i altres additius relacionats amb alguns problemes de salut.
- Utilitzeu sempre que sigui possible **oli d'oliva** per cuinar i amanir els plats.

