

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

- Verdura
- Cereal
- Carn vermella
- Fruita de temporada

2

- Amanida
- Tubercle
- Ou
- logurt natural

3

- Verdura
- Cereal
- Peix blanc
- Fruita de temporada

4

- Verdura
- Llegum
- Fruita de temporada

7

- Verdura
- Cereal
- Peix blau
- Fruita de temporada

8

- Crema o puré
- Tubercle
- Carn blanca
- logurt natural

9

- Verdura
- Llegum
- Fruita de temporada

10

- Amanida
- Tubercle
- Ou
- Fruita de temporada

11



14

- Verdura
- Llegum
- Fruita de temporada

15

- Amanida
- Cereal
- Carn blanca
- Fruita de temporada

16

- Verdura
- Tubercle
- Peix blanc
- Fruita de temporada

17

- Amanida
- Llegum
- Fruita de temporada

18

- Crema o puré
- Tubercle
- Ou
- logurt natural

21

- Crema o puré
- Tubercle
- Peix blau
- Fruita de temporada

22

- Verdura
- Tubercle
- Carn vermella
- Fruita de temporada

23

- Verdura
- Cereal
- Ou
- logurt natural

24

- Amanida
- Cereal
- Peix blanc
- Fruita de temporada

25

- Amanida
- Llegum
- Fruita de temporada

28

- Amanida
- Tubercle
- Carn blanca
- logurt natural

29

- Crema o puré
- Tubercle
- Ou
- logurt natural

30

- Verdura
- Llegum
- Fruita de temporada

31

- Verdura
- Cereal
- Peix blanc
- Fruita de temporada

5

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.
- 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.

