

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

- Verdura
- Cereal
- Peix blanc
- Fruita de temporada

3

- Crema
- Tubercle
- Carn blanca
- Fruita de temporada

4

- Amanida
- Tubercle
- Ou
- logurt natural

5



6



9

- Crema
- Tubercle
- Carn blanca
- Fruita de temporada

10

- Amanida
- Llegum
- Fruita de temporada

11

- Verdura
- Cereal
- Peix blanc
- Fruita de temporada

12

- Verdura
- Tubercle
- Ou
- Fruita de temporada

13

- Amanida
- Cereal
- Peix blanc
- logurt natural

16

- Amanida
- Cereal
- Peix blau
- Fruita de temporada

17

- Crema
- Tubercle
- Carn vermella
- logurt natural

18

- Verdura
- Llegum
- Fruita de temporada

19

- Verdura
- Cereal
- Ou
- Fruita de temporada

20

- Amanida
- Llegum
- Fruita de temporada

23



24



25



26



27



30



31



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.

