

## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

1

- Verdura
- Tubercle
- Ou
- logurt natural

2

- Amanida
- Llegum
- Fruita de temporada

3

- Amanida
- Llegum
- Fruita de temporada

4

- Amanida
- Tubercle
- Carn blanca
- Fruita de temporada

7

- Crema
- Llegum
- logurt natural

8

- Amanida
- Cereal
- Ou
- Fruita de temporada

9

- Amanida
- Llegum
- Fruita de temporada

10

- Verdura
- Cereal
- Carn blanca
- Fruita de temporada

11

- Amanida
- Llegum
- Fruita de temporada

14



15



16



17



18



21



22

- Amanida
- Tubercle
- Peix blanc
- Fruita de temporada

23

- Verdura
- Llegum
- logurt natural

24

- Crema
- Llegum
- Fruita de temporada

25

- Verdura
- Cereal
- Ou
- Fruita de temporada

28

- Amanida
- Tubercle
- Ou
- logurt natural

29

- Crema
- Tubercle
- Carn blanca
- Fruita de temporada

30

- Amanida
- Llegum
- Fruita de temporada

### 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.

