

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	PO TARONJA 1	PO PLÀTAN 2	1P HUMMUS CASOLÀ AMB PA (1, 11, 12, T6, T10) P1: RUITA DEL TEMPS 3	PO IOGURT (7) 4
PO PLÀTAN 7	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 7, T6, T10) P1: RUITA DEL TEMPS 8	PO POMA AMB PA (1, T6, T10) 9	PO TARONJA 10	PO IOGURT (7) 11
PO TARONJA 14	PO PLÀTAN 15	PO IOGURT (7) 16	FESTA 17	FESTA 18
FESTA 21	1P ENTREPÀ DE FORMATGE (1, 7, T6, T10) P1: RUITA DEL TEMPS 22	PO TARONJA 23	PO POMA AMB PA (1, T6, T10) 24	PO IOGURT (7) 25
1P HUMMUS CASOLÀ AMB PA (1, 11, 12, T6, T10) P1: RUITA DEL TEMPS 28	PO POMA AMB PA (1, T6, T10) 29	PO TARONJA 30		



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

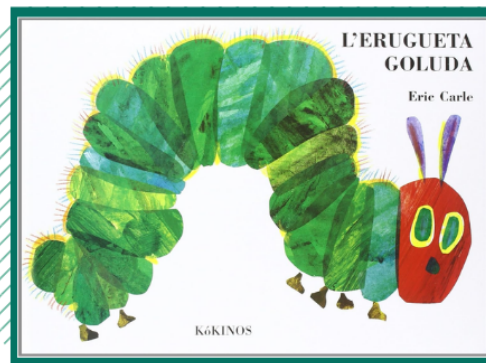
Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



**PER SANT JORDI...
LLIBRES I ROSES!**

L'erugueta goluda



D'Eric Carle

Tina disfruta comeniedo



De Conchi García

Las verduras exploradoras



De M^a del Mar Justicia



De Tom Hunt

Eating for pleasure people & planet