

| DILLUNS                                                                  | DIMARTS                                                                          | DIMECRES                                                                       | DIJOUS                                                                           | DIVENDRES                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <p>Verdura<br/>Llegums<br/>Ou cuit<br/>Fruita de temporada</p>  | <p>3</p> <p>Verdura<br/>Farinacis<br/>Peix blau<br/>Fruita de temporada</p>      | <p>4</p> <p>Verdura<br/>Farinacis<br/>Carn blanca<br/>Fruita de temporada</p>  | <p>5</p> <p>Verdura<br/>Farinacis<br/>Peix blanc<br/>Fruita de temporada</p>     | <p>6</p> <p>Verdura<br/>Llegums<br/>Carn vermella<br/>Fruita de temporada</p>    |
| <p>9</p> <p>Verdura<br/>Llegums<br/>Ou cuit<br/>Fruita de temporada</p>  | <p>10</p> <p>Verdura<br/>Farinacis<br/>Peix blanc<br/>Fruita de temporada</p>    | <p>11</p> <p>Verdura<br/>Llegums<br/>Peix blau<br/>Fruita de temporada</p>     | <p>12</p> <p>Verdura<br/>Farinacis<br/>Carn vermella<br/>Fruita de temporada</p> | <p>13</p> <p>Verdura<br/>Farinacis<br/>Carn blanca<br/>Fruita de temporada</p>   |
| <p>16</p> <p>Verdura<br/>Llegums<br/>Ou cuit<br/>Fruita de temporada</p> | <p>17</p> <p>Verdura<br/>Farinacis<br/>Carn vermella<br/>Fruita de temporada</p> | <p>18</p> <p>Verdura<br/>Farinacis<br/>Peix blau<br/>Fruita de temporada</p>   | <p>19</p> <p>Verdura<br/>Farinacis<br/>Carn blanca<br/>Fruita de temporada</p>   | <p>20</p> <p>Verdura<br/>Llegums<br/>Peix blanc<br/>Fruita de temporada</p>      |
| <p>23</p> <p>Verdura<br/>Llegums<br/>Ou cuit<br/>Fruita de temporada</p> | <p>24</p> <p>Verdura<br/>Farinacis<br/>Peix blanc<br/>Fruita de temporada</p>    | <p>25</p> <p>Verdura<br/>Farinacis<br/>Carn blanca<br/>Fruita de temporada</p> | <p>26</p> <p>Verdura<br/>Llegums<br/>Peix blau<br/>Fruita de temporada</p>       | <p>27</p> <p>Verdura<br/>Farinacis<br/>Carn vermella<br/>Fruita de temporada</p> |

### Alguns aclariments:

**Farinacis (preferentment integrals):** pa, pasta, arròs, patata.

**Verdura:** crua o cuita (es recomana mínim 1 cop al dia crua).

**Llegum:** cigrons, llenties, fesols, pèsols, etc.