

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Verdura Llegums Carn vermella Fruita de temporada	2 Verdura Farinacis Peix blanc Fruita de temporada	3 Verdura Farinacis Carn blanca Fruita de temporada	4 Verdura Farinacis Peix blau Fruita de temporada	5 Verdura Llegums Ou cuit Fruita de temporada
8 Verdura Llegums Carn blanca Fruita de temporada	9 Verdura Farinacis Peix blanc Fruita de temporada	10 Verdura Llegums Peix blau Fruita de temporada	11 Verdura Farinacis Carn vermella Fruita de temporada	12 Verdura Farinacis Ou cuit Fruita de temporada
15 Verdura Llegums Carn blanca Fruita de temporada	16 Verdura Farinacis Ou cuit Fruita de temporada	17 Verdura Farinacis Peix blau Fruita de temporada	18 Verdura Farinacis Carn vermella Fruita de temporada	19 Verdura Llegums Peix blau Fruita de temporada

Alguns aclariments:

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

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

Llegum: cigrons, lleties, fesols, pèsols, etc.