



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
29	Alerg.	30	Alerg.	1	Alerg.	2	Alerg.	3	Alerg.
DIA 29: Menú escollit pels alumnes de 6è				Trinxat de la Cerdanya amb col Eco	-	Crema de carbassó amb rostes	1	Sopa de lletres	1, 3, 6, 9, 10
				Pit de pollastre a la planxa	-	Cigrons estofats amb calamar	13	Rap a l'all cremat	2, 4, 13
				Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12
				Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i iogurt Eco	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1
				Arròs + ou amb amanida		Pasta + au amb verdura		Amanida + carn amb patates	
6	Alerg.	7	Alerg.	8	Alerg.	9	Alerg.	10	Alerg.
Amanida capresse	7, 12	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga	-	Coliflor gratinada	1, 7	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	7, 9	Sopa de pollastre amb fideus	1, 3, 6, 9, 10
Espaguetis amb bolonyesa de soja	1, 3, 6, 10	Remenat d'ou amb xampinyons	3	Rodó de gall dindi amb salsa	-	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Llenties amb arròs integral	1
-	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	-	-
Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
Arròs amb verdura + peix		Sopa + carn amb verdura		Amanida + pizza casolana		Crema de verdura + ou		Verdura amb patata + au	
13	Alerg.	14	Alerg.	15	Alerg.	16	Alerg.	17	Alerg.
Espirals vegetals a la napolitana	1, 3, 6, 10	Patates estofades amb verdures	-	Crema de llegums	12	Menestra de verdures	-	Escudella barrejada amb pasta i cigrons	1, 3, 6, 9, 10
Truita de patates	3, 12	Medalló de lluç arrebossat	1, 2, 3, 4, 13	Pernils de pollastre al romaní	-	Arròs integral a la cubana amb ou dur	3	Carn i verdura d'olla amb col Eco	-
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-	-	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa integral i iogurt	1, 7	Pa i fruita Eco	1	Pa i Fruita de temporada	1
Crema de verdures + llegum		Verdura + carn amb arròs		Arròs + ou amb amanida		Pasta amb verdura + au		Amanida + sandvitx vegetal	
20	Alerg.	21	Alerg.	22	Alerg.	23	Alerg.	24	Alerg.
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	-	Llenties estofades amb verdures	1	Patata, mongeta tendra i pastanaga	-	Vichyssoise amb crostons	1, 7	Espaguetis a la carbonara	1, 3, 6, 7, 10
Lluç al forn	2, 4, 13	Ous gratinats amb tomàquet	3, 7	Pizza casolana amb bolonyesa de soja	1, 6, 7	Pollastre rostit a la cassola amb patates	-	Guisat de calamar amb patata i pèsols	2, 4, 13
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	-	-	-	-
Pa i fruita Eco	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1
Llegum amb verdura i patata		Verdura amb patata + au		Arròs + peix amb amanida		Pasta + ou amb verdura		Crema de verdura + carn	
27	Alerg.	28	Alerg.	29	Alerg.	30	Alerg.	31	Alerg.
Sopa minestrone amb pasta integral i verdures	1, 3, 6, 10	Amanida russa (ou, olives, maionesa opcional)	3, 12	Macarrons amb tomàquet i formatge gratinat	1, 3, 6, 7, 10	Castanyada	-	-	-
Llenties amb arròs	1	Pannini gratinat (amb tomàquet, pernil i formatge)	1, 7	Abadejo a la romana	1, 2, 3, 4, 6, 10, 12	Crema de carbassa Eco amb formatges	7	FESTIU	-
-	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	-	Pollastre al forn amb moniato	-	-	-
Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i flam de vainilla	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	-	-
Verdura + peix amb patata		Pasta amb verdura + au		Amanida + ou amb patata		Crema + peix amb patata			

Al·lèrgens:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	CACAHUET	SOJA	LLET	FRUITS DE CLOSCA	API	MOSTASSA	SÈSAM	SULFITS	MOLUSCS	TRAMUS



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	1	2	3
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
DIA 29: Menú escollit pels alumnes de 6è				
		Trinxat de la Cerdanya s/carn amb col Eco	Crema de carbassó amb rostes	Sopa vegetal de lletres
		Lluç a la planxa	Cigrons estofats amb calamar	Rap a l'all cremat
		Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco
		Pa i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt Eco	Pa i Fruita de temporada
		Arròs + ou amb amanida	Pasta amb verdura + formatge	Amanida + ou amb patates
6	7	8	9	10
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Amanida capresse	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga	Coliflor gratinada	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	Sopa vegetal amb fideus
Espaguetis amb bolonyesa de soja	Remenat d'ou amb xampinyons	Hamburguesa vegetal amb salsa	Peix fresc al forn	Llenties amb arròs integral
-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-
Pa i iogurt	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i fruita Eco	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
Arròs amb verdura + peix	Sopa + peix amb verdura	Amanida + pizza casolana	Verdura + pasta + llegum	Verdura amb patata + ou
13	14	15	16	17
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Espirals vegetals a la napolitana	Patates estofades amb verdures	Crema de llegums	Menestra de verdures	Escudella vegetal amb pasta i cigrons
Truita de patates	Medalló de lluç arrebossat	Hamburguesa vegetal a la planxa	Arròs integral a la cubana amb ou dur	Llegum i verdura d'olla amb col Eco
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt	Pa i fruita Eco	Pa i Fruita de temporada
Crema de verdures + llegum	Verdura + arròs + llegum	Arròs + ou amb amanida	Pasta amb verdura + peix	Amanida + sandvitx vegetal
20	21	22	23	24
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Llenties estofades amb verdures	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Vichyssoise amb crostons	Espaguetis a la carbonara s/carn
Lluç al forn	Ous gratinats amb tomàquet	Pizza casolana amb bolonuesa de soja	Truita de patates	Guisat de calamar amb patata i pèsols
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	-
Pa i fruita Eco	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i iogurt	Pa integral i Fruita de temporada
Llegum amb verdura i patata	Verdura i patata + formatge	Arròs + peix amb amanida	Pasta + verdura + llegum	Crema de verdura + ou
27	28	29	30	31
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Sopa minestrone amb pasta integral i verdutetes	Amanida russa (ou, olives, maionesa opcional)	Macarrons amb tomàquet i formatge gratinat	Castanyada	-
Llenties amb arròs	Pannini gratinat (amb tomàquet, tonyina i formatge)	Abadejo a la romana	Crema de carbassa Eco amb formatges	FESTIU
-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	Hamburguesa vegetal amb moniato	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i flam de vainilla	Pa integral i Fruita de temporada	-
Verdura + peix amb patata	Pasta amb verdura + ou	Amanida + ou amb patata	Crema + peix amb patata	

Al·lèrgens:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	CACAHUET	SOJA	LLET	FRUITS DE CLOSCA	API	MOSTASSA	SÈSAM	SULFITS	MOLUSCS	TRAMUS



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	1	2	3
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
DIA 29: Menú escollit pels alumnes de 6è		Trinxat de la Cerdanya amb col Eco	Crema de carbasso amb rostes s/gluten Cigrons estofats amb calamar	Sopa amb pasta s/gluten ni ou
		Pit de pollastre a la planxa		Rap a l'all cremat
		Grills de tomàquet amb oli d'oliva		Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco
		Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i iogurt Eco	Pa s/gluten i Fruita de temporada
		Arròs + ou amb amanida	Pasta + au amb verdura	Amanida + carn amb patates
6	7	8	9	10
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Amanida capresse	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga	Coliflor gratinada amb formatge (s/beixamel)	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	Sopa de pollastre amb fideus s/aluten
Espaguetis s/gluten amb bolonyesa de soja	Remenat d'ou amb xampinyons	Rodó de gall dindi amb salsa	Peix fresc al forn	Cigrons amb arròs integral
-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-
Pa s/gluten i iogurt	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i fruita Eco	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i Fruita de temporada
Arròs amb verdura + peix	Sopa + carn amb verdura	Amanida + pizza casolana	Crema de verdura + ou	Verdura amb patata + au
13	14	15	16	17
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Pasta s/gluten a la napolitana	Patates estofades amb verdures	Crema de llegums	Menestra de verdures	Escudella barrejada amb pasta s/gluten i cigrons
Truita de patates	Medalló de lluç amb suc	Pernilets de pollastre al romaní	Arròs integral a la cubana amb ou dur	Carn i verdura d'olla amb col Eco
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-
Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i iogurt	Pa s/gluten i fruita Eco	Pa s/gluten i Fruita de temporada
Crema de verdures + llegum	Verdura + carn amb arròs	Arròs + ou amb amanida	Pasta amb verdura + au	Amanida + sandvitx vegetal
20	21	22	23	24
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Cigrons estofats amb verdures	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Vichyssoise amb crostons s/gluten	Espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet
Lluç al forn	Ous gratinats amb tomàquet	Pizza casolana s/gluten amb bolonyesa de soja	Pollastre rostit a la cassola amb patates	Guisat de calamar amb patata i pèsols
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	-
Pa s/gluten i fruita Eco	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i iogurt	Pa s/gluten i Fruita de temporada
Llegum amb verdura i patata	Verdura amb patata + au	Arròs + peix amb amanida	Pasta + ou amb verdura	Crema de verdura + carn
27	28	29	30	31
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Sopa minestrone amb pasta s/gluten i verduretes	Amanida russa (ou, olives, maionesa opcional)	Macarrons s/gluten amb tomàquet i formatge gratinat	Castanyada Crema de carbassa Eco amb formatges	-
Cigrons amb arròs	Pannini gratinat s/gluten (amb tomàquet, pernil i grills de tomàquet amb oli d'oliva)	Abadejo a la romana s/gluten	Pollastre al forn amb moniato	FESTIU
-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	Pa s/gluten i Fruita de temporada	-
Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i Fruita de temporada	Pa s/gluten i flam	Crema + peix amb patata	-
Verdura + peix amb patata	Pasta amb verdura + au	Amanida + ou amb patata		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	CACAHUET	SOJA	LLET	FRUITS DE CLOSCA	API	MOSTASSA	SÈSAM	SULFITS	MOLUSCS	TRAMUS



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	1	2	3
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
DIA 29: Menú escollit pels alumnes de 6è		Trinxat de la Cerdanya amb col Eco	Crema de carbassó amb rostes	Sopa de lletres
		Pit de pollastre a la planxa	Cigrons estofats amb calamar	Rap a l'all cremat
		Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco
		Pa i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt s/lactosa	Pa i Fruita de temporada
		Arròs + ou amb amanida	Pasta + au amb verdura	Amanida + carn amb patates
6	7	8	9	10
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Amanida capresse amb formatge s/lactosa	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga	Coliflor gratinada amb formatge s/lactosa	Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge)	Sopa de pollastre amb fideus
Espaguetis amb bolonyesa de soja	Remenat d'ou amb xampinyons	Rodó de gall dindi amb salsa	Peix fresc al forn	Llenties amb arròs integral
-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-
Pa i iogurt s/ lactosa	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i fruita Eco	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
Arròs amb verdura + peix	Sopa + carn amb verdura	Amanida + pizza casolana	Crema de verdura + ou	Verdura amb patata + au
13	14	15	16	17
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Espirals vegetals a la napolitana	Patates estofades amb verdures	Crema de llegums	Menestra de verdures	Escudella barrejada amb pasta i cigrons
Truita de patates	Medalló de lluç arrebossat	Pernilets de pollastre al romaní	Arròs integral a la cubana amb ou dur	Carn i verdura d'olla amb col Eco
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt s/lactosa	Pa i fruita Eco	Pa i Fruita de temporada
Crema de verdures + llegum	Verdura + carn amb arròs	Arròs + ou amb amanida	Pasta amb verdura + au	Amanida + sandvitx vegetal
20	21	22	23	24
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Llenties estofades	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Vichyssoise amb crostons (llet s/lactosa)	Espaguetis amb salsa de tomàquet
Lluç al forn	Ous durs amb salsa de tomàquet	Pizza casolana (formatge s/lactosa) amb bolonyesa de soja	Pollastre rostit a la cassola amb patates	Guisat de calamar amb patata i pèsols
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	-
Pa i fruita Eco	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i iogurt s/ lactosa	Pa integral i Fruita de temporada
Llegum amb verdura i patata	Verdura amb patata + au	Arròs + peix amb amanida	Pasta + ou amb verdura	Crema de verdura + carn
27	28	29	30	31
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Sopa minestrone amb pasta integral i verduteres	Amanida russa (ou, olives, maionesa opcional)	Macarrons amb tomàquet i formatge s/lactosa gratinat	Castanyada	-
Llenties amb arròs	tomàquet, pernil i formatge s/lactosa)	Abadejo a la romana	Crema de carbassa Eco amb formatge s/lactosa	FESTIU
-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	Pollastre al forn amb moniato	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i iogurt s/ lactosa	Pa integral i Fruita de temporada	-
Verdura + peix amb patata	Pasta amb verdura + au	Amanida + ou amb patata	Crema + peix amb patata	

Al·lèrgens:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	CACAHUET	SOJA	LLET	FRUITS DE CLOSCA	API	MOSTASSA	SÈSAM	SULFITS	MOLUSCS	TRAMUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	1	2	3
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
DIA 29: Menú escollit pels alumnes de 6è				
		Trinxat de la Cerdanya amb col Eco	Crema de carbassó amb rostes	Sopa amb pasta s/gluten ni ou
		Pit de pollastre a la planxa	Cigrons estofats amb calamar	Rap a l'all cremat
		Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco
		Pa i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt Eco	Pa i Fruita de temporada
		Arròs + llegum + verdura	Pasta + au amb verdura	Amanida + carn amb patates
6	7	8	9	10
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Amanida capresse	Cigrons amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga	Coliflor gratinada	Arròs a la milanesa (pèsols, xampignons i formatge)	Sopa de pollastre amb fideus s/ou
Espaguetis s/ou amb bolonuesa de soja	Lluç a la planxa	Rodó de gall dindi amb salsa	Peix fresc al forn	Llenties amb arròs integral
-	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-
Pa i iogurt	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i fruita Eco	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada
Arròs amb verdura +au	Sopa + carn amb verdura	Llegum + verdura + arròs	Amanida + pizza casolana	Verdura amb patata + au
13	14	15	16	17
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Pasta s/ou a la napolitana	Patates estofades amb verdures	Crema de llegums	Menestra de verdures	Escudella barrejada amb pasta s/ou i cigrons
Salsitxes fresques al forn	Medalló de lluç amb suc	Pernilets de pollastre al romaní	Arròs integral amb tomàquet i pernil cuit	Carn i verdura d'olla amb col Eco
Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa integral i iogurt	Pa i fruita Eco	Pa i Fruita de temporada
Crema de verdures + llegum	Verdura + carn amb arròs	Arròs + peix amb amanida	Pasta amb verdura + au	Amanida + sandvitx vegetal
20	21	22	23	24
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba	Llenties estofades	Patata, mongeta tendra i pastanaga	Vichyssoise amb crostons	Espaguetis s/ou amb salsa de tomàquet
Lluç al forn	Llom amb salsa de tomàquet	Pizza casolana amb bolonuesa de soja	Pollastre rostit a la cassola amb patates	Guisat de calamar amb patata i pèsols
Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	-
Pa i fruita Eco	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i Fruita de temporada	Pa i iogurt	Pa integral i Fruita de temporada
Llegum amb verdura i patata	Verdura amb patata + au	Arròs + peix amb amanida	Pasta + carn amb verdura	Crema de verdura + au i arròs
27	28	29	30	31
Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.	Alerg.
Sopa minestrone amb pasta s/ou i verdures	Amanida russa s/ou ni maionesa	Macarrons s/ou amb tomàquet i formatge	Castanyada	-
Llenties amb arròs	Pannini gratinat (amb tomàquet, pernil i formatge)	Abadejo a l'andalusa	Crema de carbassa Eco amb formatges	FESTIU
-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco	Pollastre al forn amb moniato	-
Pa i Fruita de temporada	Pa integral i Fruita de temporada	Pa i flam de vainilla	Pa integral i Fruita de temporada	-
Verdura + peix amb patata	Pasta amb verdura + au	Amanida + carn amb patata	Crema + peix amb patata	0

ESMORZARS SALUDABLES



L'esmorzar i l'àpat de mig matí suposa el 25% de l'aport energètic diari.

Per ser equilibrat hauria d'incloure:

- Farinacis integrals
- Làctics
- Fruita fresca
- Altres, opcionals (fruits secs, aliments proteics, fruita deshidratada...)



I hauria d'excloure:

- Productes amb sucres afegits
- Productes amb sal afegida
- Productes amb greixos saturats



Com brioxeria, cereals ensucrats, galetes industrials, embotits grassos, làctics ensucrats, etc.

EXEMPLES:



A casa	A l'escola
<u>Llet amb cereals s/sucre</u>	<u>Fruita + fruits secs</u>
<u>Taronja + anous</u>	<u>Entrepà integral de formatge fresc amb tomàquet</u>
<u>logurt amb muesly s/sucre</u>	<u>Bastonets s/sal afegida + fruita</u>
<u>Macedònia de fruita</u>	<u>Galetes casolanes de civada i xocolata 70-85% cacau</u>
<u>Llet + torrada integral d'alvocat</u>	<u>Fruita + fruita deshidratada</u>

