



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|--|---|---|
| 6 Alerg. | 7 Alerg. | 8 Alerg. | 9 Alerg. | 10 Alerg. |
| - FESTIU | Lenties Eco Km0 amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga Remenat d'ou amb xampinyons Amanida variada amb oli d'oliva i encliam Eco Pa Integral i Fruita de temporada | Coliflor gratinada Rodó de gall dindi amb salsa Grills de tomàquet amb oli d'oliva Pa i fruita Eco | Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) Pelx fresc al forn Bastonets de cogombre amb oli d'oliva Pa Integral i Fruita de temporada | Sopa de pollastre amb fideus Cigrons estofats amb arròs - Pa i Fruita de temporada |
| 13 Alerg. | 14 Alerg. | 15 Alerg. | 16 Alerg. | 17 Alerg. |
| Minestra de verdures Trita de patates Grills de tomàquet amb oli d'oliva Pa i Fruita de temporada | Crema de llegums Filet de lluç amb samfaina - Pa Integral i Fruita de temporada | Macarrons amb napolitana de verdures Hamburguesa mixta a la planxa patates al caliu Pa i gelatina | Arròs Integral a la cubana amb ou dur Croquetes de bacallà Amanida variada amb oli d'oliva i encliam Eco Pa Integral i Fruita de temporada | Amanida complerta Cigrons estofats amb verdures - Pa i fruita Eco |
| 20 Alerg. | 21 Alerg. | 22 Alerg. | 23 Alerg. | 24 Alerg. |
| Arròs Integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba Lluç al forn Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva Pa i fruita Eco | Lenties Eco Km0 estofades amb verdures Ous gratinats amb tomàquet Bastonets de cogombre amb oli d'oliva Pa Integral i Fruita de temporada | Patata, mongeta tendra i pastanaga Pizza casolana amb bolonyesa de soja Grills de tomàquet amb oli d'oliva Pa i Fruita de temporada | Sopa de lletres Botifarra amb pa amb tomàquet Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco Coca de Sant Jordi | Vichyssoise amb crostons Guisat de calamar amb patata i pèsols - Pa Integral i Fruita de temporada |
| 27 Alerg. | 28 Alerg. | 29 Alerg. | 30 Alerg. | 1 Alerg. |
| Sopa minestrone amb pasta integral i verduretes Lenties Eco Km0 amb arròs - Pa i Fruita de temporada | Amanida russa (ou, olives, maionesa opcional) Pannini gratinat (amb tomàquet, pernil i formatge) Grills de tomàquet amb oli d'oliva Pa Integral i Fruita de temporada | Amanida complerta Paella marinera - Pa i iogurt | Crema de carbassa Eco amb formatgets Pollastre al forn amb moniato Bastonets de cogombre amb oli d'oliva Pa Integral i Fruita de temporada | Cigrons a la catalana (sofregit i ou) Trita de patata i carbassó Amanida variada amb oli d'oliva i encliam Eco Pa i fruita Eco |

DIA 15: Menú escollit pels alumnes d'15

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 | SULFIT | MOLUSCS | TRAMUS |

Aquest menú compleix amb la normativa RD 315/2025 d'alimentació saludable i sostenible en centres educatius



| Dilluns | | Dimarts | | Dimecres | | Dijous | | Divendres | |
|---|-------------|---|----------|--------------------------------------|--------------|---|------------------|---|----------------|
| 6 | Alerg. | 7 | Alerg. | 8 | Alerg. | 9 | Alerg. | 10 | Alerg. |
| - | - | Lenties Eco Km0 amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga | - | Coliflor gratinada | 1, 7 | Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge) | 7, 9 | Sopa vegetal amb fideus | 1, 3, 6, 9, 10 |
| FESTIU | - | Remenat d'ou amb xampinyons | 3 | Medalló de lluç amb suc | 2, 4, 13 | Pelx fresc al forn | 2, 4, 13 | Cigrons estofats amb arròs | - |
| - | - | 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 Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i fruita Eco | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i Fruita de temporada | 1 |
| 13 | Alerg. | 14 | Alerg. | 15 | Alerg. | 16 | Alerg. | 17 | Alerg. |
| Minestra de verdures | - | Crema de llegums | 12 | Macarrons amb napolitana de verdures | 1, 3, 6, 10 | Arròs Integral a la cubana amb ou dur | 3 | Amanida complerta | 3, 4, 8, 12 |
| Truita de patates | 3, 12 | Filet de lluç amb samfaina | 2, 4, 13 | Hamburguesa de quinoa i kale | 1, 6 | Croquetes de bacallà | 1, 2, 3, 4, 6, 7 | Cigrons estofats amb verdures | - |
| Grills de tomàquet amb oli d'oliva | - | - | - | patates al caliu | - | Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco | 12 | - | - |
| Pa i Fruita de temporada | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i gelatina | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i fruita Eco | 1 |
| 20 | Alerg. | 21 | Alerg. | 22 | Alerg. | 23 | Alerg. | 24 | Alerg. |
| Arròs Integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba | - | Lenties Eco Km0 estofades amb verdures | - | Patata, mongeta tendra i pastanaga | - | Sopa vegetal de lletres | 1, 3, 6, 9, 10 | Vichyssoise amb crostons | 1, 7 |
| Lluç al forn | 2, 4, 13 | Ous gratinats amb tomàquet | 3, 7 | Pizza casolana amb bolonyesa de soja | 1, 6, 7 | Hamburguesa de quinoa amb pa amb tomàquet | 1, 6 | Guisat de calamar amb patata i pèsols | 2, 4, 9, 13 |
| 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 | 12 | - | - |
| Pa i fruita Eco | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i Fruita de temporada | 1 | Coca de Sant Jordi | 1, 3, 7 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 |
| 27 | Alerg. | 28 | Alerg. | 29 | Alerg. | 30 | Alerg. | 1 | Alerg. |
| Sopa minestrone amb pasta Integral i verduretes | 1, 3, 6, 10 | Amanida russa (ou, olives, maionesa opcional) | 3, 12 | Amanida complerta | 3, 4, 8, 12 | Crema de carbassa Eco amb formatgets | 7 | Cigrons a la catalana (sofregit i ou) | 3 |
| Lenties Eco Km0 amb arròs | - | Pannini gratinat (amb tomàquet, tonyina i | 1, 4, 7 | Paella marinera | 2, 4, 12, 13 | Lluç al forn amb moniato | 2, 4, 13 | Truita de patata i carbassó | 3, 12 |
| - | - | Grills de tomàquet amb oli d'oliva | - | - | - | Bastonets de cogombre amb oli d'oliva | - | Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco | 12 |
| Pa i Fruita de temporada | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i iogurt | 1, 7 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i fruita Eco | 1 |

DIA 15: Menú escollit pels alumnes d'15

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 |

Aquest menú compleix amb la normativa RD 315/2025 d'alimentació saludable i sostenible en centres educatius



| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|---|---|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Alerg. | Alerg. | Alerg. | Alerg. | Alerg. |
| - | Llenties Eco Km0 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/gluten |
| FESTIU | Remenat d'ou amb xampinyons | Rodó de gall dindi amb salsa | Peix fresc al forn | Cigrons estofats amb arròs |
| - | 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 Fruita de temporada | Pa s/gluten i fruita Eco | Pa s/gluten i Fruita de temporada | Pa s/gluten i Fruita de temporada |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Alerg. | Alerg. | Alerg. | Alerg. | Alerg. |
| Minestra de verdures | Crema de llegums | Macarrons s/gluten amb napolitana de verdures | Arròs integral a la cubana amb ou dur | Amanida complerta |
| Truita de patates | Filet de lluç amb samfaina | Hamburguesa mixta a la planxa | Bacallà al forn | Cigrons estofats amb verdures |
| Grills de tomàquet amb oli d'oliva | - | patates al caliu | 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 gelatina | Pa s/gluten i Fruita de temporada | Pa s/gluten i fruita Eco |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Alerg. | Alerg. | Alerg. | Alerg. | Alerg. |
| Arròs integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba | Llenties Eco Km0 estofades amb verdures | Patata, mongeta tendra i pastanaga | Sopa amb pasta s/gluten ni ou | Vichyssoise amb crostons s/gluten |
| Lluç al forn | Ous gratinats amb tomàquet | Pizza casolana s/gluten amb bolonyesa de soja | Botifarra amb pa amb tomàquet s/gluten | 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 s/gluten i fruita Eco | Pa s/gluten i Fruita de temporada | Pa s/gluten i Fruita de temporada | Coca sense gluten, ou ni lactosa | Pa s/gluten i Fruita de temporada |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| Alerg. | Alerg. | Alerg. | Alerg. | Alerg. |
| Sopa minestrone amb pasta s/gluten i verdures | Amanida russa (ou, olives, maionesa opcional) | Amanida complerta | Crema de carbassa Eco amb formatgetes | Cigrons a la catalana (sofregit i ou) |
| Llenties Eco Km0 amb arròs | Pannini gratinat s/gluten (amb tomàquet, pernil i formatge) | Paella marinera | Pollastre al forn amb moniato | Truita de patata i carbassó |
| - | Grills de tomàquet amb oli d'oliva | - | Bastonets de cogombre 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 iogurt | Pa s/gluten i Fruita de temporada | Pa s/gluten i fruita Eco |

DIA 15: Menú escollit pels alumnes d'15

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 | SULFIT | MOLUSCS | TRAMÚS |

Aquest menú compleix amb la normativa RD 315/2025 d'alimentació saludable i sostenible en centres educatius



| Dilluns | | Dimarts | | Dimecres | | Dijous | | Divendres | |
|---|-------------|--|----------|---|--------------|---|----------------|--|----------------|
| 6 | Alerg. | 7 | Alerg. | 8 | Alerg. | 9 | Alerg. | 10 | Alerg. |
| - | - | Llenties Eco Km0 amb sofregit de ceba, tomàquet i pastanaga | - | Coliflor gratinada amb formatge s/lactosa (s/beixamel) | 7 | Arròs a la milanesa (pèsols, xampinyons i formatge s/lactosa) | 7, 9 | Sopa de pollastre amb fideus | 1, 3, 6, 9, 10 |
| FESTIU | - | Remenat d'ou amb xampinyons | 3 | Rodó de gall dindi amb salsa | - | Pelx fresc al forn | 2, 4, 13 | Cigrons estofats amb arròs | - |
| - | - | Amanida variada amb oli d'oliva i encliam Eco | 12 | Grills de tomàquet amb oli d'oliva | - | Bastonets de cogombre amb oli d'oliva | - | - | - |
| - | - | 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 |
| 13 | Alerg. | 14 | Alerg. | 15 | Alerg. | 16 | Alerg. | 17 | Alerg. |
| Minestra de verdures | - | Crema de llegums | 12 | Macarrons amb napolitana de verdures | 1, 3, 6, 10 | Arròs Integral a la cubana amb ou dur | 3 | Amanida completa | 3, 4, 8, 12 |
| Truita de patates | 3, 12 | Filet de lluç amb samfaina | 2, 4, 13 | Hamburguesa mixta a la planxa | 12 | Bacallà al forn | 2, 4, 13 | Cigrons estofats amb verdures | - |
| Grills de tomàquet amb oli d'oliva | - | - | - | patates al caliu | - | Amanida variada amb oli d'oliva i encliam Eco | 12 | - | - |
| Pa i Fruita de temporada | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i gelatina | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i fruita Eco | 1 |
| 20 | Alerg. | 21 | Alerg. | 22 | Alerg. | 23 | Alerg. | 24 | Alerg. |
| Arròs Integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba | - | Llenties Eco Km0 estofades amb verdures | - | Patata, mongeta tendra i pastanaga | - | Sopa de lletres | 1, 3, 6, 9, 10 | Vichyssoise amb crostons (llet s/lactosa) | 1, 7 |
| Lluç al forn | 2, 4, 13 | Ous durs amb salsa de tomàquet | 3 | Pizza casolana (formatge s/lactosa) amb bolonyesa de soja | 1, 6, 7 | Botifarra amb pa amb tomàquet | 1, 12 | Guisat de calamar amb patata i pèsols | 2, 4, 9, 13 |
| 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 encliam Eco | 12 | - | - |
| Pa i fruita Eco | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i Fruita de temporada | 1 | Coca sense gluten, ou ni lactosa | 7 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 |
| 27 | Alerg. | 28 | Alerg. | 29 | Alerg. | 30 | Alerg. | 1 | Alerg. |
| Sopa minestrone amb pasta Integral i verdures | 1, 3, 6, 10 | Amanida russa (ou, olives, maionesa opcional) | 3, 12 | Amanida completa | 3, 4, 8, 12 | Crema de carbassa Eco amb formatge s/lactosa | 7 | Cigrons a la catalana (sofregit i ou) | 3 |
| Llenties Eco Km0 amb arròs | - | Pannini gratinat (amb tomàquet, pernil i formatge s/lactosa) | 1, 7 | Paella marinera | 2, 4, 12, 13 | Pollastre al forn amb moniato | - | Truita de patata i carbassó | 3, 12 |
| - | - | Grills de tomàquet amb oli d'oliva | - | - | - | Bastonets de cogombre amb oli d'oliva | - | Amanida variada amb oli d'oliva i encliam Eco | 12 |
| Pa i Fruita de temporada | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i iogurt s/ lactosa | 1, 7 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i fruita Eco | 1 |

DIA 15: Menú escollit pels alumnes d'I5

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 |

Aquest menú compleix amb la normativa RD 315/2025 d'alimentació saludable i sostenible en centres educatius

| Dilluns | | Dimarts | | Dimecres | | Dijous | | Divendres | |
|---|----------|--|--------|---|--------------|---|----------|---|----------------|
| 6 | Alerg. | 7 | Alerg. | 8 | Alerg. | 9 | Alerg. | 10 | Alerg. |
| - | - | Llenties Eco Km0 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 s/ou | 6, 9 |
| FESTIU | - | Trita de farina de cigró amb xampinyons | 7 | Rodó de gall dindi amb salsa | - | Peix fresc al forn | 2, 4, 13 | Cigrons estofats amb arròs | 1, 2, 4, 7, 13 |
| - | - | 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 Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i fruita Eco | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i Fruita de temporada | 1 |
| 13 | Alerg. | 14 | Alerg. | 15 | Alerg. | 16 | Alerg. | 17 | Alerg. |
| Minestra de verdures | - | Crema de llegums | 12 | Macarrons s/ou amb napolitana de verdures | 6 | Arròs Integral amb tomàquet i pernil cult | - | Amanida complerta s/ou | 4, 8, 12 |
| Trita de farina de cigró amb patates | 7 | Filet de lluç amb samfaina | 7 | Hamburguesa mixta a la planxa | 12 | Bacallà al forn | 2, 4, 13 | Cigrons estofats amb verdures | - |
| Grills de tomàquet amb oli d'oliva | - | - | - | patates al caliu | - | Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco | 12 | - | - |
| Pa i Fruita de temporada | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i gelatina | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i fruita Eco | 1 |
| 20 | Alerg. | 21 | Alerg. | 22 | Alerg. | 23 | Alerg. | 24 | Alerg. |
| Arròs Integral amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba | - | Llenties Eco Km0 estofades amb verdures | - | Patata, mongeta tendra i pastanaga | - | Sopa amb pasta s/gluten ni ou | 6, 9 | Vichyssoise amb crostons | 1, 7 |
| Lluç al forn | 2, 4, 13 | Pit de pollastre a la italiana | 7 | Pizza casolana amb bolonyesa de soja | 1, 6, 7 | Botifarra amb pa amb tomàquet | 1, 12 | Guisat de calamar amb patata i pèsols | 2, 4, 9, 13 |
| 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 | 12 | - | - |
| Pa i fruita Eco | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i Fruita de temporada | 1 | Coca sense gluten, ni lactosa | 7 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 |
| 27 | Alerg. | 28 | Alerg. | 29 | Alerg. | 30 | Alerg. | 1 | Alerg. |
| Sopa minestrone amb pasta s/ou i verdures | 6, 9 | Amanida russa s/ou ni maionesa | - | Amanida complerta s/ou | 4, 8, 12 | Crema de carbassa Eco amb formatges | 7 | Cigrons a la catalana (sofregit s/ou) | - |
| Llenties Eco Km0 amb arròs | - | Pannini gratinat (amb tomàquet, pernil i formatge) | 1, 7 | Paella marinera | 2, 4, 12, 13 | Pollastre al forn amb moniato | - | Trita de farina de cigró amb patata i carbassó | 7 |
| - | - | Grills de tomàquet amb oli d'oliva | - | - | - | Bastonets de cogombre amb oli d'oliva | - | Amanida variada amb oli d'oliva i enciam Eco | 12 |
| Pa i Fruita de temporada | 1 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i iogurt | 1, 7 | Pa Integral i Fruita de temporada | 1 | Pa i fruita Eco | 1 |

DIA 15: Menú escollit pels alumnes d'15

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 | HOSTASSA | SÈSAM | SULFITS | MOLUSCS | TRAMUS |

Aquest menú compleix amb la normativa RD 315/2025 d'alimentació saludable i sostenible en centres educatius

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

I PER SOPAR, QUÈ?

Per completar els àpats diaris de forma equilibrada, recomanem que:

| | Si has dinat.... | Pots sopar.... |
|--------|--|--|
| PRIMER | Pasta (o sopa), llegum o arròs | Verdura (amanida, crema, vapor, amb patata...) |
| | Verdura (amanida, crema, vapor, amb patata...) | Pasta (o sopa), llegum o arròs |
| SEGON | Ou | Peix o carn blanca* |
| | Peix | Ou o carn blanca |
| | Carn blanca | Peix o ou |
| | Llegum, pasta o arròs | Carn vermella** |
| | Carn vermella | Producte vegetal |

* Carn blanca: pollastre, gall dindi, conill...

** Carn vermella: vedella, porc, xai...

Les dietes que exclouguin un grup d'aliments poden escollir l'alternativa que es proposa

I distribuir-ho de la següent manera:

