



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<i>Festiu</i>		<i>Festiu</i>		<i>Festiu</i>	
6		7		8	
13		14		15	
20		21		22	
27		28		29	
30		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31		1		2	
3		4		5	
10		11		12	
17		18		19	
24		25		26	
31 </					

APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Nespres



Cireres



Plàtan



Pomes



Mandarina



Maduixots



i també taronges, alvocat...

HORTALISSES...



Pèsols



Espàrrecs



Ceba tendra



Carbassó



Mongeta tendra



Carxofa



Rabes



Coiflor

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS, LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O LLEGUMS!

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 dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM 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

i també calçots, alls tendre, coliflor, bròquil, espinacs, bledes, porros, llimones, pastanaga, cogombre...