

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> <b>FESTIU</b>	<b>2</b> Verdura + llegum logurt natural	<b>3</b> Amanida Ou + tubercle Fruita de temporada	<b>4</b> Amanida + llegum Fruita de temporada	<b>5</b> Crema + tubercle Carn vermella + amanida Fruita de temporada
<b>8</b> Amanida + llegum Fruita de temporada	<b>9</b> Amanida + cereal Carn blanca Fruita de temporada	<b>10</b> Crema + tubercle Ou + amanida Fruita de temporada	<b>11</b> Verdura + cereal Peix blau + amanida logurt natural	<b>12</b> Verdura + llegum Fruita de temporada
<b>15</b> Amanida + llegum logurt natural	<b>16</b> Amanida Tubercle + carn blanca Fruita de temporada	<b>17</b> Verdura + cereal Peix blanc Fruita de temporada	<b>18</b> Amanida Carn vermella + tubercle Fruita de temporada	<b>19</b> Amanida + cereal Ou Fruita de temporada
<b>22</b> Verdura + llegum Fruita de temporada	<b>23</b> Verdura + cereal Peix blanc Fruita de temporada	<b>24</b> Amanida + tubercle Ou logurt natural	<b>25</b> Verdura + tubercle Peix blau + amanida Fruita de temporada	<b>26</b> Amanida + cereal Carn vermella Fruita de temporada
<b>29</b> Crema + tubercle Carn blanca + amanida Fruita de temporada	<b>30</b> Amanida + llegum Fruita de temporada			

### RECOMANACIONS D'HÀBITS SALUDABLES

- Incloeu, com a mínim, **5 racions al dia de fruites i hortalisses** (3 de fruites i 2 d'hortalisses)
- Incloeu **llegums 3-4 vegades a la setmana**. Un bon plat de llegums conté els mateixos grams de proteïna que una ració de carn, peix o ous.
- Prioritzeu el consum de **fruita sencera o a trossos**, no en forma de suc (encara que sigui natural), pel seu elevat contingut en sucres lliures.
- L'Organització Mundial de la Salut recomana que els infants no superin la ingesta de **12-15 grams de sucres lliures o afegits al dia**.
- Es recomana **limitar el consum de carn vermella i processada** (hamburgueses, salsitxes, embotits...) pel seu elevat contingut en greixos saturats, sal i altres additius relacionats amb alguns problemes de salut.
- Utilitzeu sempre que sigui possible **oli d'oliva** per cuinar i amanir els plats.

