



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 Verdura + cereal Peix blanc Fruita	3 Cereal + amanida Ou logurt natural
6 Amanida + llegum Fruita	7 Cereal Ou + amanida Fruita	8 Amanida Cereal + peix blau logurt natural	9 Verdura + tubercle Carn blanca Fruita	10 Verdura + llegum Fruita
13 Verdura + llegum logurt natural	14 Crema + tubercle Carn blanca + amanida Fruita	15 Amanida + llegum Fruita	16 Cereal Ou + amanida logurt natural	17 Cereal + verdura Peix blanc Fruita
20 FESTIU	21 Amanida + llegum logurt natural	22 Verdura + cereal Ou Fruita	23 Cereal Peix blau + amanida Fruita	24 Amanida Carn vermella + tubercle Fruita
27 Verdura + cereal Carn blanca + amanida Fruita	28 Amanida + llegum Fruita	29 Verdura + llegum Fruita	30 Amanida Peix blanc + tubercle Fruita	31 Amanida Ou + tubercle logurt natural

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.

