

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida Peix blau + tubercle Fruita de temporada
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida + llegum Fruita de temporada 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs + verdura Ou + amanida logurt natural 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema + tubercle Peix blanc + amanida Fruita de temporada 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida + cereal Carn vermella Fruita de temporada 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> Verdura + llegum Fruita de temporada
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> Llegum + verdura Fruita de temporada 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema + tubercle Ou + amanida Fruita de temporada 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida Peix blanc + tubercle logurt natural 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> Cereal + verdura Carn blanca + amanida Fruita de temporada 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> Verdura + llegum Fruita de temporada
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida Peix blau + tubercle logurt natural 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema + tubercle Carn blanca + amanida Fruita de temporada 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> Verdura + cereal Peix blanc + amanida Fruita de temporada 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> Llegum + verdura Fruita de temporada 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida Ou + arròs Fruita de temporada
<p>25</p> <p>VACANCES</p>	<p>26</p> <p>VACANCES</p>	<p>27</p> <p>VACANCES</p>	<p>28</p> <p>VACANCES</p>	<p>29</p> <p>VACANCES</p>

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.

