

| DILLUNS                                                                                                                          | DIMARTS                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                         | DIJOUS                                                                                                                                 | DIVENDRES                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                  | 1 <ul style="list-style-type: none"><li>· Verdura</li><li>· Cereal</li><li>· Carn vermella</li><li>· Fruita de temporada</li></ul>    | 2 <ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida</li><li>· Tubercle</li><li>· Ou</li><li>· logurt natural</li></ul>             | 3 <ul style="list-style-type: none"><li>· Verdura</li><li>· Cereal</li><li>· Peix blanc</li><li>· Fruita de temporada</li></ul>        | 4 <ul style="list-style-type: none"><li>· Verdura</li><li>· Llegum</li><li>· Fruita de temporada</li></ul>                    |
| 7 <ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida</li><li>· Llegum</li><li>· Fruita de temporada</li></ul>                       | 8 <ul style="list-style-type: none"><li>· Crema o puré</li><li>· Tubercle</li><li>· Carn blanca</li><li>· logurt natural</li></ul>    | 9 <ul style="list-style-type: none"><li>· Verdura</li><li>· Cereal</li><li>· Peix blau</li><li>· Fruita de temporada</li></ul>   | 10 <ul style="list-style-type: none"><li>· Verdura</li><li>· Tubercle</li><li>· Carn blanca</li><li>· Fruita de temporada</li></ul>    | 11 <ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida</li><li>· Cereal</li><li>· Ou</li><li>· Fruita de temporada</li></ul>      |
| 14 <ul style="list-style-type: none"><li>· Verdura</li><li>· Llegum</li><li>· Fruita de temporada</li></ul>                      | 15 <ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida</li><li>· Cereal</li><li>· Carn blanca</li><li>· Fruita de temporada</li></ul>     | 16 <ul style="list-style-type: none"><li>· Crema o puré</li><li>· Tubercle</li><li>· Ou</li><li>· Fruita de temporada</li></ul>  | 17 <ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida</li><li>· Llegum</li><li>· Fruita de temporada</li></ul>                            | 18 <ul style="list-style-type: none"><li>· Verdura</li><li>· Tubercle</li><li>· Peix blanc</li><li>· logurt natural</li></ul> |
| 21 <ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida</li><li>· Cereal</li><li>· Peix blanc</li><li>· Fruita de temporada</li></ul> | 22 <ul style="list-style-type: none"><li>· Verdura</li><li>· Tubercle</li><li>· Carn vermella</li><li>· Fruita de temporada</li></ul> | 23 <ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida</li><li>· Llegum</li><li>· logurt natural</li></ul>                           | 24 <ul style="list-style-type: none"><li>· Crema o puré</li><li>· Tubercle</li><li>· Peix blau</li><li>· Fruita de temporada</li></ul> | 25 <ul style="list-style-type: none"><li>· Verdura</li><li>· Cereal</li><li>· Ou</li><li>· Fruita de temporada</li></ul>      |
| 28 <ul style="list-style-type: none"><li>· Verdura</li><li>· Llegum</li><li>· logurt natural</li></ul>                           | 29 <ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida</li><li>· Tubercle</li><li>· Carn blanca</li><li>· Fruita de temporada</li></ul>   | 30 <ul style="list-style-type: none"><li>· Verdura</li><li>· Cereal</li><li>· Peix blanc</li><li>· Fruita de temporada</li></ul> | 31                                                | 5                                                                                                                             |

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.
- 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.

