

MENÚ
SETEMBRE 2024



FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 · Verdura · Llegum · Fruita de temporada	10 · Amanida · Tubercle · Carn blanca · logurt natural	11	12 · Verdura · Pasta o cereal · Peix blanc · Fruita de temporada	13 · Amanida · Arròs o cereal · Ou · Fruita de temporada
16 · Verdura · Pasta o cereal · Ou · Fruita de temporada	17 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	18 · Verdura · Tubercle · Carn blanca · Fruita de temporada	19 · Amanida · Arròs o cereal · Peix blanc · Fruita de temporada	20 · Verdura · Llegum · logurt natural
23 · Verdura · Llegum · Fruita de temporada	24	25 · Crema o puré · Tubercle · Carn blanca · logurt natural	26 · Verdura · Arròs o cereal · Ou · Fruita de temporada	27 · Amanida · Pasta o cereal · Peix blau · Fruita de temporada
30 · 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.
- 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.

