

MENÚ
DESEMBRE 2024



FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Amanida · Cereal · Peix blanc · Fruita de temporada	3 · Verdura · Tubercle · Ou · Fruita de temporada	4 · Crema · Tubercle · Carn vermella · logurt natural	5 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	6
9 · Crema · Tubercle · Carn blanca · Fruita de temporada	10 · Verdura · Llegum · Fruita de temporada	11 · Amanida · Cereal · Peix blau · Fruita de temporada	12 · Verdura · Cereal · Ou · Fruita de temporada	13 · Amanida · Tubercle · Peix blanc · logurt natural
16 · Crema · Tubercle · Ou · Fruita de temporada	17 · Amanida · Cereal · Peix blau · logurt natural	18 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	19 · Verdura · Tubercle · Peix blanc · Fruita de temporada	20 · Verdura · Cereal · Carn blanca · Fruita de temporada
23 	24 	25 	26 	27
30 	31 	3 	4 	

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.

