

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 	2 	3 
6 	7 	8 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	9 · Amanida · Tuberacle · Carn blanca · Fruita de temporada	10 · Amanida · Cereal · Ou · logurt natural
13 · Amanida · Cereal · Carn blanca · Fruita de temporada	14 · Crema · Tuberacle · Peix blanc · logurt natural	15 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	16 · Amanida · Tuberacle · Ou · Fruita de temporada	17 · Verdura · Llegum · Fruita de temporada
20 · Verdura · Tuberacle · Carn blanca · Fruita de temporada	21 · Amanida · Cereal · Peix blanc · Fruita de temporada	22 · Amanida · Llegum · logurt natural	23 · Amanida · Tuberacle · Ou · Fruita de temporada	24 · Crema · Llegum · Fruita de temporada
27 · Crema · Tuberacle · Peix blanc · logurt natural	28 · Amanida · Cereal · Carn vermella · Fruita de temporada	29 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	30 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	31 · Verdura · Tuberacle · Ou · 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.

