

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 	4 · Verdura · Cereal · peix blanc · logurt natural	5 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	6 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	7 · Crema · Tubercle · Ou · Fruita de temporada
10 · Crema · Tubercle · Carn blanca · logurt natural	11 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	12 · Amanida · Tubercle · Peix blanc · Fruita de temporada	13 · Amanida · Cereal · Ou · Fruita de temporada	14 · Verdura · Llegum · Fruita de temporada
17 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	18 · Amanida · Tubercle · Ou · Fruita de temporada	19 · Crema · Cereal · Peix blanc · logurt natural	20 · Verdura · Llegum · Fruita de temporada	21 · Amanida · Tubercle · Carn blanca · Fruita de temporada
24 · Verdura · Tubercle · Ou · Fruita de temporada	25 · Amanida · Tubercle · Carn blanca · Fruita de temporada	26 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	27 · Crema · Cereal · Peix blanc · Fruita de temporada	28 · Amanida · Llegum · logurt natural
31 · Crema · 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.

