

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 · Verdura · Cereal · Peix blau · logurt natural	2 · Crema · Llegum · Fruita de temporada	3 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	4 · Amanida · Tubercle · Ou · Fruita de temporada
7 · Crema · Tubercle · Carn blanca · logurt natural	8 · Amanida · Llegum · Cereal · Peix blanc · Fruita de temporada	9 · Amanida · Cereal · Peix blanc · Fruita de temporada	10 · Verdura · Llegum · Fruita de temporada	11 · Amanida · Tubercle · Ou · Fruita de temporada
14 	15 	16 	17 	18 
21 	22 · Amanida · Tubercle · Peix blanc · Fruita de temporada	23 · Verdura · Llegum · Fruita de temporada	24 · Amanida · Cereal · Carn blanca · logurt natural	25 · Crema · Llegum · Fruita de temporada
28 · Amanida · Llegum · logurt natural	29 · Crema · Tubercle · Ou · Fruita de temporada	30 · Amanida · Cereal · Peix blanc · 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.

