

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

RECOMANACIONS D'HÀBITS SALUDABLES

- Incloeui, com a mínim, 5 racions al dia de fruites i hortalisses (3 de fruites i 2 d'hortalisses).
- Incloeui 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.

