

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 	4 · Verdura · Arròs o cereal · Peix blanc · Fruita de temporada	5 · Amanida · Pasta o cereal · Ou · Fruita de temporada	6 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	7 · Amanida · Tubercle · Carn blanca · Iogurt natural
10 · Crema o puré · Tubercle · Carn blanca · Fruita de temporada	11 · Amanida · Pasta o cereal · Ou · Iogurt natural	12 · Verdura · Tubercle · Carn vermella · Fruita de temporada	13 · Amanida · Arròs o cereal · Peix blanc · Fruita de temporada	14 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada
17 · Amanida · Tubercle · Peix blanc · Iogurt natural	18 · Verdura · Tubercle · Ou · Fruita de temporada	19 · Crema o puré · Pasta o cereal · Carn blanca · Fruita de temporada	20 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	21 · Amanida · Arròs o cereal · Carn blanca · Fruita de temporada
24 · Verdura · Tubercle · Peix blanc · Iogurt natural	25 · Amanida · Pasta o cereal · Carn blanca · Fruita de temporada	26 · Amanida · Llegum · Fruita de temporada	27 · Crema o puré · Tubercle · Ou · Fruita de temporada	28 · Verdura · Llegum · Fruita de temporada

- **Prioritzeu els aliments frescos i poc processats.** Com més natural sigui el que mengem, millor!
- **Beveu aigua sovint.** És la millor beguda per mantenir-nos hidratats. Hem d'evitar els sucres comercials i begudes ensucrades.
- **Mengeu a poc a poc i amb tranquil·litat.** Gaudir del menjar, mastegar bé i fer-ho en un ambient relaxat afavoreix una millor digestió.

