

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 · Verdura · Tubercle · Peix blanc · logurt natural	2 · Verdura · Pasta o cereal · Carn blanca · Fruita de temporada	3 · Verdura · Llegum · Fruita de temporada	4 · Amanida · Arròs o cereal · Ou · Fruita de temporada	5 · Amanida · Tubercle · Carn vermella · Fruita de temporada
8 	9 · Amanida · Llegum · logurt natural	10 · Verdura · Arròs o cereal · Ou · Fruita de temporada	11 · Verdura · Pasta o cereal · Peix blau · Fruita de temporada	12 · Amanida · Tubercle · Carn vermella · Fruita de temporada
15 · Verdura · Tubercle · Peix blanc · logurt natural	16 · Amanida · Pasta o cereal · Ou · Fruita de temporada	17 · Amanida · Tubercle · Carn vermella · Fruita de temporada	18 · Verdura · Llegum · Fruita de temporada	19 · Verdura · Arròs o cereal · Carn blanca · Fruita de temporada
22 	23 	24 	25 	26 
29 	30 	31 		

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, kiwi, plàtan...

Hem arribat al final del trimestre després de molts dies aprenent, jugant i compartint grans moments. Al menjador també hem gaudit de menús saborosos i saludables.

Al desembre, les fruites i verdures de temporada, com el kiwi, pera, carxofes o calçots ens ajuden a mantenir les defenses fortes i a cuidar-nos durant l'hivern.

Ara toca descansar, passar temps amb els nostres éssers estimats i tornar amb ganes de continuar creixent junts.

Bones vacances i bon profit!

