

ABRIL 2026

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2	3
			VACANCES	VACANCES	VACANCES
6	7	8	9	10	
VACANCES	Verdura Arròs o cereal Carn blanca Fruita de temporada	Amanida Tubercle Ou Fruita de temporada	Verdura Llegum Fruita de temporada	Amanida Pasta o cereal Peix blau Iogurt natural	
13	14	15	16	17	
Amanida Pasta o cereal Carn blanca Fruita de temporada	Amanida Llegum Fruita de temporada	Verdura Tubercle Peix blanc Iogurt natural	Amanida Arròs o cereal Ou Fruita de temporada	Verdura Tubercle Carn vermella Fruita de temporada	
20	21	22	23	24	
Verdura Tubercle Carn blanca Fruita de temporada	Amanida Pasta o cereal Peix blau Iogurt natural	Verdura Arròs o cereal Ou Fruita de temporada	Amanida Tubercle Peix blanc Fruita de temporada	Verdura Llegum Fruita de temporada	
27	28	29	30		
Amanida Pasta o cereal Peix blanc Iogurt natural	Verdura Tubercle Carn vermella Fruita de temporada	Amanida Arròs o cereal Ou Fruita de temporada	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 suc 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.**