

MAIG 2026

FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1
				FESTIU
4 Verdura Tubercle Carn vermella Fruita de temporada	5 Verdura Llegum Iogurt natural	6 Amanida Pasta o cereal Peix blau Fruita de temporada	7 Verdura Tubercle Ou Fruita de temporada	8 Amanida Arròs o cereal Peix blanc Fruita de temporada
11 Verdura Llegum Fruita de temporada	12 Amanida Pasta o cereal Carn blanca Fruita de temporada	13 Amanida Llegum Fruita de temporada	14 Amanida Arròs o cereal Peix blanc Fruita de temporada	15 Verdura Tubercle Ou Iogurt natural
18 Amanida Tubercle Peix blanc Fruita de temporada	19 Amanida Arròs o cereal Carn blanca Fruita de temporada	20 Verdura Pasta o cereal Ou Fruita de temporada	21 Amanida Llegum Fruita de temporada	22 FESTIU
25 FESTIU	26 Verdura Tubercle Carn blanca Fruita de temporada	27 Verdura Llegum Fruita de temporada	28 Amanida Arròs o cereal Peix blanc Fruita de temporada	29 Verdura Pasta o cereal Ou 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.