



MENÚ

	PRIMER PLAT	SEGON PLAT
DILLUNS	VERDURA	CARN O PEIX
DIMARTS	CEREAL (ARRÒS, QUINOA, CUSCÚS,...)	
DIMECRES	LLEGUMS (CIGRONS, LLENTIES, FESOLS, AZUQUIS)	
DIJOURS	VERDURA	POLLASTRE o PEIX
DIVENDRES	PASTA	

De Postre són opcionals, qui en vulgui portar que en porti i el que normalment prengui l'Infant. Diuen que el dia que es pren llegums és millor prendre un cítric per absorbir el ferro.

Per Berenar com us vagi millor, si voleu fruita cada dia o alternar amb iogurt i algun altre dia pa amb alguna cosa. Per exemple: Dilluns fruita, dimarts pa amb ..., dimecres fruita amb iogurt, Dijous potser iogurt amb galetes i divendres fruita. Cadascú que porti el que li vagi més bé i el que normalment ja feu a casa.

Els menjars els podeu cuinar com vosaltres vulgueu, posar els condiments que vulgueu. Això és una guia per seguir.