

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTIU	2 Verdura + llegum logurt natural	3 Amanida Ou + tubercle Fruita de temporada	4 Amanida + llegum Fruita de temporada	5 Crema + tubercle Carn vermella + amanida Fruita de temporada
8 Amanida + llegum Fruita de temporada	9 Amanida + cereal Carn blanca Fruita de temporada	10 Crema + tubercle Ou + amanida Fruita de temporada	11 Verdura + cereal Peix blau + amanida logurt natural	12 Verdura + llegum Fruita de temporada
15 Amanida Tubercle + carn blanca logurt natural	16 Amanida + llegum Fruita de temporada	17 Crema + tubercle Carn blanca + amanida Fruita de temporada	18 Amanida Peix blanc + tubercle Fruita de temporada	19 Amanida + cereal Ou Fruita de temporada
22 Verdura + llegum Fruita de temporada	23 Verdura + cereal Peix blanc Fruita de temporada	24 Amanida + tubercle Ou logurt natural	25 Verdura + tubercle Peix blau + amanida Fruita de temporada	26 Amanida + cereal Carn vermella Fruita de temporada
29 Crema + tubercle Carn blanca + amanida Fruita de temporada	30 Amanida + llegum Fruita de temporada			

RECOMANACIONS D'HÀBITS SALUDABLES

- Incloeu, com a mínim, **5 racions al dia de fruites i hortalisses** (3 de fruites i 2 d'hortalisses)
- Incloeu **llegums 3-4 vegades a la setmana**. Un bon plat de llegums conté els mateixos grams de proteïna que una ració de carn, peix o ous.
- Prioritzeu el consum de **fruita sencera o a trossos**, no en forma de suc (encara que sigui natural), pel seu elevat contingut en sucres lliures.
- L'Organització Mundial de la Salut recomana que els infants no superin la ingesta de **12-15 grams de sucres lliures o afegits al dia**.
- Es recomana **limitar el consum de carn vermella i processada** (hamburgueses, salsitxes, embotits...) pel seu elevat contingut en greixos saturats, sal i altres additius relacionats amb alguns problemes de salut.
- Utilitzeu sempre que sigui possible **oli d'oliva** per cuinar i amanir els plats.

