



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU
6 Llegum + verdura Fruita	7 Cereal Peix blanc + amanida logurt natural	8 Llegum + amanida Fruita	9 Verdura + tubercle Ou Fruita	10 Amanida Carn vermella + tubercle Fruita
13 Crema + tubercle Carn blanca + amanida logurt natural	14 Cereal + amanida Ou Fruita	15 Llegum + amanida Fruita	16 Amanida Peix blau + tubercle Fruita	17 Llegum + verdura Fruita
20 FESTIU	21 Verdura + tubercle Ou Fruita	22 Cereal Carn blanca + amanida Fruita	23 Llegum + amanida Fruita	24 Amanida Peix blanc + tubercle logurt natural
27 Cereal + verdura Ou Fruita	28 Amanida Peix blau + tubercle Fruita	29 Llegum + verdura logurt natural	30 Crema + tubercle Carn vermella + amanida Fruita	31 Llegum + amanida Fruita

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.

