

DILLUNS

8

- Verdura
- Tubercle
- Peix blanc
- Fruita de temporada

DIMARTS

9

- Verdura
- Pasta o cereal
- Carn blanca
- Fruita de temporada

DIMECRES

10

- Amanida
- Llegum
- Iogurt natural

DIJOUS

11

**DIVENDRES**

12

- Amanida
- Arròs o cereal
- Ou
- Fruita de temporada

15

- Verdura
- Tubercle
- Carn blanca
- Fruita de temporada

16

- Crema o puré
- Tubercle
- Peix blanc
- Fruita de temporada

17

- Verdura
- Llegum
- Fruita de temporada

18

- Amanida
- Arròs o cereal
- Peix blau
- Fruita de temporada

19

- Amanida
- Pasta o cereal
- Ou
- Iogurt natural

22

- Verdura
- Tubercle
- Carn blanca
- Fruita de temporada

23

- Amanida
- Pasta o cereal
- Carn vermella
- Fruita de temporada

24

- Crema o puré
- Tubercle
- Peix blanc
- Iogurt natural

25

- Verdura
- Arròs o cereal
- Ou
- Fruita de temporada

26

- Amanida
- Llegum
- Fruita de temporada

29

- Verdura
- Pasta o cereal
- Carn blanca
- Fruita de temporada

30

- Amanida
- Tubercle
- Peix blanc
- Fruita de temporada

3

• **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 sucres 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.

