

MES: MENU CONCEPTUAL CENTRE EDUCATIU: ESCOLA RIDOLAINA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
1. SETMANA	DIA VEGETAL Puré d'hortalissa Cereal amb llegum Fruita	Arròs Peix blanc Verdura crua logurt	Verdura cuita Carn blanca Verdura crua Fruita	Verdura cuita Carn blanca Fruita	Llegums Ou Verdura crua Fruita
2. SETMANA	DIA VEGETAL Arròs Llegum Fruita	Pasta Peix blau Verdura crua logurt	Verdura cuita Carn vermella Verdura crua Fruita	Verdura cuita Carn blanca Fruita	Llegums Ou Verdura crua Fruita
3. SETMANA	DIA VEGETAL Crema de verdura Cereal amb llegum Fruita	Verdura cuita Carn blanca Verdura crua logurt	Llegums Peix blanc Verdura crua Fruita	Pasta Ou Verdura cuita Fruita	Verdura cuita Carn blanca Verdura crua Fruita
4. SETMANA	DIA VEGETAL Crema de llegum Cereal amb verdura Fruita	Verdura cuita Carn vermella Verdura crua logurt	Arròs Ou Verdura crua Fruita	Verdura cuita Carn blanca Fruita	Pasta Peix blau Verdura crua Fruita
5. SETMANA	DIA VEGETAL Arròs Llegum Fruita	Pasta Peix blau Verdura crua logurt	Verdura cuita Carn vermella Verdura crua Fruita	Verdura cuita Carn blanca Fruita	Llegums Ou Verdura crua Fruita



T'INFORMEM

- Sempre que hi hagi llegums, es recomana que les postres siguin riques en **vitamina C** (cítrics, maduixes, kiwis...) per contribuir a l'absorció del ferro.
- Alternatives vegetals a carn i peix: seità, tofu, tempeh. A la planxa, arrebossats, guisats...

www.mengemdaqui.cat

- 1 PRODUCTE DE PROXIMITAT
- 2 PRODUCTE DE TEMPORADA
- 3 RECEPTE TRADICIONAL

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

