

MES: ABRIL – MAIG - JUNY

CENTRE EDUCATIU: ESCOLA RIDOLAINA



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA VEGETAL Purè 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
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
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
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
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 Gluten
- 2 Crustacis
- 3 Mol·luscs
- 4 Peix
- 5 Ous
- 6 Soja
- 7 Llet
- 8 Cacauets
- 9 Fruita seca
- 10 Fruita fresca

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Ramaderia, Pesca i Alimentació

Fons Europeu Agrícola
de Desenvolupament Rural:
Europa Investeix en les zones rurals



Consell comarcal
de l'Alt Urgell



CONSELL COMARCAL
DE LA CERDANYA

SOC

Servei d'Ocupació
de Catalunya



Generalitat
de Catalunya

