

# SOPARS EN FAMÍLIA

MES:



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
1.ª SETMANA	Verdura cuita Peix Blanc logurt	Arròs, Ou Verdura cuita Fruita	Llegums, Peix blau Verdura cuita logurt	Pasta, Carn blanca, Verdura crua Fruita	Verdura cuita Carn vermella Fruita	Pa, Ou Verdura crua logurt
2.ª SETMANA	Verdura cuita Peix Blanc logurt	Arròs, Ou Verdura cuita Fruita	Llegums, Peix blau Verdura cuita logurt	Pasta, Carn blanca, Verdura crua Fruita	Verdura cuita Carn vermella Fruita	Pa, Ou Verdura crua logurt
3.ª SETMANA	Verdura cuita Peix Blau logurt	Arròs, Ou Verdura cuita Fruita	Llegums, Peix blau Verdura cuita logurt	Verdura cuita i crua Carn blanca Fruita	Arròs, Carn vermella Verdura cuita Fruita	Pa, Ou Verdura crua logurt
4.ª SETMANA	Arròs, Ou (opcional) Verdura crua logurt	Verdura cuita Peix blau Fruita	Llegums, Carn blanca Verdura cuita logurt	Arròs, Ou Verdura crua Fruita	Verdura cuita Carn vermella Fruita	Pa, Ou Verdura crua logurt
5.ª SETMANA	Verdura cuita1 Peix Blanc logurt	Arròs, ou Verdura cuita Fruita	Llegums, Peix blau Verdura cuita logurt	Pasta, Carn blanca, Verdura crua Fruita	Verdura cuita Carn vermella Fruita	Pa, Ou Verdura crua logurt

Planifiqueu els sopars en família tots junts tenint en compte els grups d'aliments recomanats en el document per complementar el dinar Menja d'aquí de cada mes.

[www.mengemdaqui.cat](http://www.mengemdaqui.cat)

- 1 VERDURES I HORTALISSES (incloent patata i bolets)
- 2 La VERDURA CUITA O CRUA que està en cursiva complementen els proteics i són de guarnició
- 3 Les setmanes que hi ha tres ous, un dels dies és opcional per tal de proposar un dia que sigui sense carn, peix ni ous
- 4 Diumenge lliure, a decisió de cada família

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

