

# MES: MENÚ CONCEPTUAL CENTRE EDUCATIU: ESCOLA RIDOLAINA



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1. SETMANA	<b>DIA VEGETAL</b> 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
2. SETMANA	<b>DIA VEGETAL</b> 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	<b>DIA VEGETAL</b> 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	<b>DIA VEGETAL</b> 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	<b>DIA VEGETAL</b> 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](http://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:

