

Consell dietètic : per equilibrar el dia podeu sopar.....

<b>FECHA</b>	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>29-2 Setembre - Octubre</b>	Verdura / Porc + Patata / Fruita	Verdura / Ou + Arròs / Fruita	Verdura / Peix + Patata / Làctis	Arròs / Au + Verdura/ Fruita	Verdura / Peix + Patata / Fruita
<b>5-9 Octubre</b>	Verdura / Vedella + Patata / Fruita	Verdura / Au + Arròs / Fruita	Verdura / Porc + Patata / Fruita	Verdura / Ou + Patata / Làctis	Pasta / Peix + Verdura / Fruita
<b>12-16 Octubre</b>	<b>FESTA</b>	Verdura / Ou + Patata / Làctis	Verdura/ Peix + arròs / Fruita	Pasta / Vedella + Verdura / Fruita	Arròs/ Ou + verdura / Fruita
<b>19-23 Octubre</b>	Pasta / Vedella + Verdura / Fruita	Verdura / Peix + Patata / Fruita	Verdura / Au + Arròs / Fruita	Verdura / Peix + Patata / Fruita	Verdura / ou + Arròs / Fruita
<b>26-30 Octubre</b>	Verdura / Porc + Patata / Fruita	Verdura / Peix + Patata / Làctis	Verdura/ ou + patata/ Làctis	Pasta/ Peix + verdura/ Fruita	<b>FESTA</b>
<b>2-6 Novembre</b>	Verdura / Vedella + Patata / Fruita	Verdura / Au + Arròs / Fruita	Verdura / Porc + Patata / Fruita	Verdura / Ou + Patata / Làctis	Pasta / Peix + Verdura / Fruita
<b>9-13 Novembre</b>	Verdura / Peix + Patata / Fruita	Verdura / Ou + Patata / Làctis	Verdura/ Peix + arròs / Fruita	Pasta / Vedella + Verdura / Fruita	Arròs/ Ou + verdura / Fruita
<b>16-20 Novembre</b>	Pasta / Vedella + Verdura / Fruita	Verdura / Peix + Patata / Fruita	Verdura / Au + Arròs / Fruita	Verdura / Peix + Patata / Fruita	Verdura / ou + Arròs / Fruita
<b>23-27 Novembre</b>	Verdura / Porc + Patata / Fruita	Verdura / Ou + Arròs / Fruita	Verdura / Peix + Patata / Làctis	Arròs / Au + Verdura/ Fruita	Verdura / Peix + Patata / Fruita
<b>30 – 4 Novembre-Desembre</b>	Verdura / Vedella + Patata / Fruita	Verdura / Au + Arròs / Fruita	Verdura / Porc + Patata / Fruita	Verdura / Ou + Patata / Làctis	Pasta / Peix + Verdura / Fruita
<b>7-11 Desembre</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	Verdura/ Peix + arròs / Fruita	Pasta / Vedella + Verdura / Fruita	Arròs/ Ou + verdura / Fruita
<b>14-18 Desembre</b>	Pasta / Vedella + Verdura / Fruita	Verdura / Peix + Patata / Fruita	Verdura / Au + Arròs / Fruita	Verdura / Peix + Patata / Fruita	Verdura / ou + Arròs / Fruita
<b>21-23 Desembre</b>	Verdura / Porc + Patata / Fruita	Verdura / Peix + Patata / Làctis	Verdura / Ou + Arròs / Fruita		