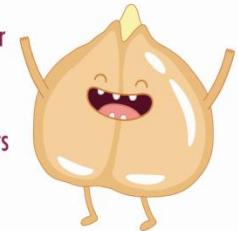


# octubre

Els **llegums** són un aliment molt antic, nutricionalment molt complet i fàcils de preparar, i a més poden utilitzar com una alternativa a la carn gràcies al seu alt valor nutricional i contingut en proteïnes. Aporten energia diària i són una eina per al desenvolupament dels ossos i de les dents. Es recomana menjar llegums entre **2 i 3 vegades a la setmana**, ja que contribueixen a afavorir el creixement i al desenvolupament dels més petits gràcies al conjunt de micronutrients que aporten a l'organisme.



## Propostes sopars

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

			Pasta + Hortalisses Peix blanc + amanida logurt natural	Cereal + verdura Carn vermel·la + patata logurt natural
5	6	7	8	9
Crema de llegum Peix blanc + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn vermel·la + amanida Fruita	Arròs + Verdures Carn Blanca + crudité logurt natural	Llegum + Verdures Peix blanc + amanida logurt natural	Patata + Verdura Ou + amanida logurt natural
12	13	14	15	16
<b>FESTIU</b>	Cereal + Verdura Carn vermel·la + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Ou + amanida logurt natural	Llegum Peix blanc + amanida Fruita	Cereal + Verdura Carn Blanca + cereal logurt natural
19	20	21	22	23
Pasta + Hortalisses Ou + amanida logurt natural	Patata + verdura Peix blau + amanida logurt natural	Arròs + Verdures Peix blanc + crudité Fruita	Crema de llegum Carn Blanca + cereal logurt natural	Cereal + Verdura Peix blau + crudité logurt natural
26	27	28	29	30
Llegum + Verdures Peix blau + crudité logurt natural	Crema de llegum Carn blanca + amanida logurt natural	Verdura + patata Carn vermel·la + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Ou + amanida Fruita	Arròs + Verdures Peix blanc + cereal logurt natural