

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 1	Farinaci Carn Fruita / làctic	Verdura Ou Fruita / làctic	Farinaci Peix Fruita / làctic	Llegum Carn Fruita / làctic	Verdura Peix Fruita
Setmana 2	Verdures Carn Fruita / làctic	Farinaci Peix Fruita / làctic	Llegum Ou Fruita / làctic	Farinaci Peix Fruita / làctic	Verdura Carn Fruita
Setmana 3	Llegum Ou Fruita / làctic	Farinaci Carn Fruita / làctic	Verdura Carn Fruita / làctic	Farinaci Peix Fruita / làctic	Llegum Peix Fruita
Setmana 4	Farinaci Carn Fruita / làctic	Llegum Ou Fruita / làctic	Verdures Peix Fruita / làctic	Verdures Carn Fruita / làctic	Llegum Peix Fruita
Setmana 5	Verdura Peix Fruita / làctic	Farinaci Ou Fruita / làctic	Verdura Carn Fruita / làctic	Llegum Peix Fruita / làctic	Verdura Carn Fruita

- FARINACI: Pasta, arròs o patata
- LLEGUMS: llenties, mongetes seques, cigrons, fesols, pèsols, faves etc....
- PEIX BLANC: rap, lluç, llenguado, etc... PEIX BLAU: tonyina, sardina, salmó... MOL·LUSC I CRUSTACI: sèpia, calamar, gambes, etc...
- Triarem fruita o làctic segons el que hagi menjat durant el dia. Cada dia s'hauria d'ingerir 3 racions de làctics i 2 de fruita.