

Taula de planificació del menú setmanal equilibrat

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinar						
Verdura Patata Ou Fruita	Amanida Llegums Porc o peix Iogurt	Verdura Pasta Peix Fruita	Hortalisses Arròs Carn blanca Fruita	Verdura Llegums Peix Iogurt	Verdura Patata Marisc Fruita	Hortalisses Pasta Carn Fruita
Sopar						
Verdura Pa o cereals Pernil, tonyina o pollastre Lacti	Verdura Arròs Peix Fruita	Amanida Patata Ou Lacti	Verdura Pasta Peix Lacti	Verdura Patata Peix Fruita	Amanida Cereals Ou Lacti	Amanida Pa Formatge Fruita o iogurt