

## MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE: aramark

ESCOLA:

| DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES |         |          |                |           |
|---|---------|----------|----------------|-----------|
| DILLONS                                   | DIMARIS | DIMECKES | <i>D</i> IJ003 | DIVENDRES |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |
|   |         |          |                |           |

## La piràmide de l'alimentació saludable

Els experts en nutrició ens recomanen un consum adequat de tots els grups d'aliments per a una alimentació equilibrada en totes les etapes de la vida.



Màxim 2 racions/setmana



2-3 racions/dia Peix: 2-4 racions/setmana Carn: 2-3 racions/setmana



3-6 cullerades/dia



2-4 racions/dia



5 racions/dia



4-6 racions/dia

Visita la nostra web



www.elgustodecrecer.es

aramark