

			
pollastre	galletes	Mongetes tendres	sopa
			
nous	poma	gelat	Arròs
			
mandarina	suc	llet	Llenties
			
Patates fregides	macarrons	plàtan	butifarra
			
llom	hamburguesa	amanida	iogurt
			
lluç	cereals	pa	donut
			
Patates bullides	croissant	pastís	kiwi
			
llobarro	truita	Patates xips	pizza
			
entrepà	kiwi	patates bullides	crispetes

Nom _____data_____

Mira't bé tots els aliments de la taula de dalt.

Fes un menú diari saludable

ESMORZAR

--	--	--

DINAR

1r plat	2n plat	postres

BERENAR

--

SOPAR

1r plat	2n plat	postres