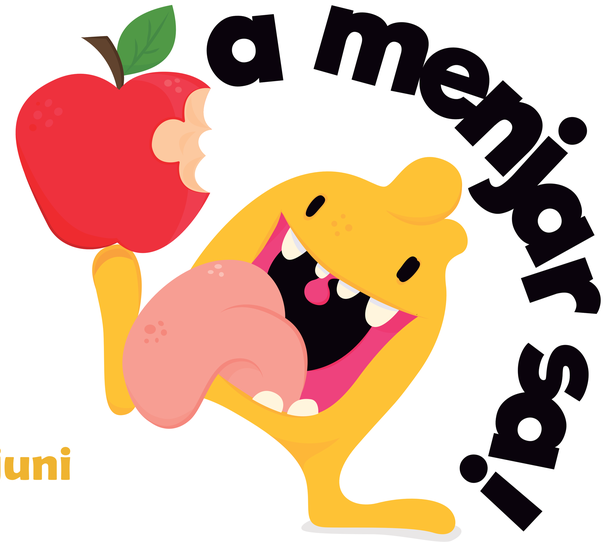
Elaborem un menú saludable



DESDEJUNI

Per a desdejunar: una fruita, un farinaci i un lacti.

ESMORZAR

Igual que al desdejuni o el producte de la familia que falte.

DINAR

Per a dinar: una hortalissa, un farinaci, un proteic, una fruita o un lacti. No t'oblides l'aigua.

BERENAR

Per a berenar: una fruita i/o un farinaci i/o un làctic.

SOPAR

Per a sopar: una hortalissa, un farinaci, un proteic, una fruita o un lacti. Intenta variar del dinar. No t'oblides l'aigua!