



**El menú  
familiar i  
saludable  
de l'Espiga d'Or**

SETMANA  MES

**DILLUNS**

ESMORZAR

DINAR

BERENAR

SOPAR

**DIMARTS**

ESMORZAR

DINAR

BERENAR

SOPAR

**DIMECRES**

ESMORZAR

DINAR

BERENAR

SOPAR

**DIJOUS**

ESMORZAR

DINAR

BERENAR

SOPAR

**DIVENDRES**

ESMORZAR

DINAR

BERENAR

SOPAR

**DISSABTE**

ESMORZAR

DINAR

BERENAR

SOPAR

**DIUMENGE**

ESMORZAR

DINAR

BERENAR

SOPAR