



Nestlé **Aprender a Menjar Bé**

Nom Alumne _____

Classe _____

Nom Professor _____

TEMA 4

Exercici 2



Els teus menús, sans i variats

Tenint en compte la informació de la piràmide de l'alimentació saludable, escriu menús per a tu de tres dies de la setmana. Recorda que per a alimentar-te bé, has de menjar variat i en les quantitats (racions) correctes.

DILLUNS

DINAR

1^{er} plat _____

2^o plat _____

Postres _____

SOPAR

1^{er} plato _____

2^o plat _____

Postres _____

DIMARTS

DINAR

1^{er} plat _____

2^o plat _____

Postres _____

SOPAR

1^{er} plat _____

2^o plat _____

Postres _____

DIMECRES

DINAR

1^{er} plat _____

2^o plat _____

Postres _____

SOPAR

1^{er} plat _____

2^o plat _____

Postres _____



A gust amb la vida