

1. Elabora un menú saludable per a tot un dia, fent servir els aliments de la llista:



- | | |
|-----------|-----------|
| galletes | tomàquet |
| poma | enciam |
| plàtan | cereals |
| taronja | llet |
| macarrons | pa |
| iogurt | croquetes |
| truita | formatge |
| lluc | pollastre |

Esmorzar

.....

.....

.....

Berenar

.....

.....

.....

Dinar

.....

.....

.....

Sopar

.....

.....

.....