

# MENÚS RECOMANABLES



VALORS MENJADORS EDUCATIUS  
Hipòlit làzaro, 26 - Barcelona  
Telf. 934 274 734

## ESMORZARS així comencem bé el dia

- \* Llet amb torrades integrals i alvocat.  
Fruita i un grapat de fruits secs
- \* Bol de iogurt natural amb daus de pera i musli.  
Entrepà de pernil.
- \* Torrades de pa integral amb hummus  
Plàtan i un grapat de fruits secs
- \* Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli.  
Pa amb xocolata negra.
- \* Pa amb tomàquet i formatge.  
Pera i un iogurt natural

## Berenar per mantenir el ritme a la tarda

- \* 1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa integrals.
- \* Un grapat de fruites seques.  
(nous, ametlles, avellanes)
- \* Entrepà de formatge o pernil.
- \* Torrades de pa integral amb alvocat
- \* Macedònia de fruites fresques amb iogurt.

## SOPAR

## així acabem bé el dia

### 1a Setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Verdura cuita Carn blanca Làctic	Amanida Ou Fruita del temps	Pasta (sopa) Peix blau Làctic	Verdura cuita Carn blanca Fruita del temps	Verdura cuita Peix blanc Làctic

### 2a Setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida Ou Làctic	Verdura cuita Carn blanca Fruita del temps	Verdura cuita Peix blanc Fruita del temps	Verdura cuita Carn blanca Làctic	Verdura cuita Peix blau Fruita del temps

### 3a Setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida Peix blanc Fruita del temps	Verdura cuita Carn blanca Làctic	Pasta (sopa) Peix blau Fruita del temps	Verdura cuita Carn blanca Fruita del temps	Verdura cuita Ou Làctic

### 4a Setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida Peix blanc Fruita del temps	Verdura cuita Carn blanca Làctic	Amanida Peix blau Fruita del temps	Verdura cuita Carn blanca Làctic	Verdura cuita Ou Fruita de temporada

## RECOMANACIONS EN EL SOPAR PODEM CONSIDERAR/INCLoure COM A:

### AMANIDA

Enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

### VERDURA CUITA

Mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

### pasta (sopa)

Brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

### peix blau

Tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, mol i emperador.

### Peix blanc

Lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

### carn vermella

Vedella, porc, xai i ànec.

### carn blanca

Pollastre, gall dindi i conill.

### làctic

logurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt sucre).

**PROTEÏNA VEGETAL:** Els segons plats (plats proteics) també es poden substituir per aliments proteics d'origen vegetal com: Cigrons, llenties, quinoa i mongeta seca o bé tofu, tempeh, seitan...

Andrea Rodríguez Sancho  
Col·legiada nº CAT000899  
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica