

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 |
|---|--|--|--|--------------------------------------|
| Amanida Peix blanc Fruita del temps | Verdura cuita Carn blanca Làctic | Pasta (sopa) Ou Fruita del temps | Verdura cuita Carn blanca Fruita del temps | Verdura cuita Peix blau Làctic |

2a Setmana

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

3a Setmana

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

4a Setmana

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

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

Iogurt, 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: Cigrans, llenties, quinoa i mongeta seca o bé tofu, tempeh, seitan...

Andrea Rodríguez Sancho
Col·legiada n° CAT000899
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica