

# MENÚS RECOMANABLES



VALORS MENJADORS EDUCATIUS  
Alegre de Dalt 55, 1E - 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	Verdura cuita Proteïna Vegetal Fruita del temps	Verdura Cuita Ou Làctic	Pasta (sopa) Carn Blanca Fruita del temps

### 2a Setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Verdura cuita Proteïna Vegetal Fruita del temps	Pasta (sopa) Peix Blau Làctic	Verdura cuita Carn Blanca Fruita del temps	Verdura Cuita Peix Blanc Làctic	Verdura cuita Ou Fruita del temps

### 3a Setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Verdura cuita Peix Blau Fruita del Temps	Verdura cuita Carn blanca Làctic	Verdura Cuita Proteïna Vegetal Fruita del temps	Verdura cuita Ou Làctic	Pasta (sopa) Peix Blanc Fruita del temps

### 4a Setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Verdura cuita Peix Blanc Làctic	Pasta (sopa) Ou Fruita del Temps	Verdura cuita Peix Blau Làctic	Verdura cuita Proteïna Vegetal Fruita del Temps	Verdura Cuita Carn Blanca 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, seitó, maira, verat, sardina, mol i emperador.

### PEIX BLANC



Lluç, llenguado, bacallà, 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: Cigrions, llenties, quinoa i mongeta seca o bé tofu, tempeh, seitán...

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