



## RECOMANACIONS SOPARS - OCTUBRE'17

### EXEMPLES D'ESMORZARS i MIG MATÍ:

- \* Llet amb torrades i melmelada / Poma i un grapat de fruita seca
- \* Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà de pernil
- \* Llet amb cereals rics en fibra / Plàtan i un grapat de fruites seques
- \* Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata
- \* Pa amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid

### EXEMPLES DE BERENARS:

- \* 1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa
- \* Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- \* Entrepà de formatge, pernil...
- \* Un iogurt o un got de llet amb musli
- \* Macedònia de fruites fresques amb iogurt

### RECOMANACIONS EN EL SOPAR, PODEM CONSIDERAR/INCLoure:

- AMANIDA:** enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...
- VERDURA CUITA:** mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...
- PASTA /PATATA:** 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, moll i emperador
- PEIX BLANC:** lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...
- CARN VERMELLA:** vedella, xai i ànec
- CARN BLANCA:** pollastre, gall dindi, conill i porc
- LÀCTIC:** iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre).

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM: CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITAN...

setmana 1				
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
VERDURA CUITA OU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLAU LÀCTIC	PASTA (SOPA) PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA OU LÀCTIC	VERDURA CUITA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
2	3	4	5	6
setmana 2				
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
PASTA (SOPA) OU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA OU LÀCTIC	FESTIU	ESCOLA TANCADA PER LLIURE DISPOSICIÓ
9	10	11	12	13
setmana 3				
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
AMANIDA PEIX BLANC LÀCTIC	VERDURA CUITA OU LÀCTIC	VERDURA CUITA PEIX BLANC LÀCTIC	AMANIDA OU LÀCTIC	VERDURA CUITA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS
16	17	18	19	20
setmana 4				
dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
VERDURA CUITA OU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA CARN BLANCA LÀCTIC	AMANIDA PEIX BLAU LÀCTIC	VERDURA CUITA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CUITA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS
23	24	25	26	27
setmana 5				
dilluns	dimarts			
VERDURA CUITA OU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLANC LÀCTIC			
30	31			