

# 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
Pasta (sopa) Ou Làctic	Verdura cuita Carn blanca Fruita del temps	Arròs Peix blau Fruita del temps	Verdura cuita Carn blanca Làctic	Verdura cuita Peix blanc Fruita del temps

2a Setmana

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

3a Setmana

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

4a Setmana

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

5a Setmana

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Amanida 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, 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: Cigrans, llenties, quinoa i mongeta seca o bé tofu, tempeh, seitan...

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