



**nutri
consells**

Què hem de menjar i quan, durant la setmana?

GRUP D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA
Farinacis (preferentment integrals)	A cada àpat
Verdures i hortalisses	mínim, al dinar i sopar
Fruites Fresques	mínim, 3 al dia
Fruita Seca (Crua o torrada)	3-7 grapat setmana
Llet, iogurt i formatge	2-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	2 vegades al dia
Carn magra i blanca	3-4 vegades a la setmana (Màxim 2 vegades carn vermella)
Peix	2-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums	3-4 vegades a la setmana
Aigua	6-8 gots al dia
Oli d'oliva	Per amanir i cuinar

PER ESMORÇAR A CASA

- Làctics
- Cereals o derivats
- Fruita fresca

A MIG MATÍ A L'ESCOLA

- Fruita fresca
- Cereals o derivats
- Aliments proteics: formatge, perrill, tonyina...

PER BERENAR AL SORTIR DE L'ESCOLA O A CASA

- Fruita fresca
- Fruita seca (nous, ametlles, panses...)
- Làctics



Avui, què sopem?



Aigua



Fruita o làctics



oli d'oliva per amanir



SI HEM DINAT:

- Cereals, llegums o farinacis
- Verdures
- Peix
- Carns
- Ous
- Làctics
- Fruita

PODEM SOPAR:

- Hortalisses crues o verdures cuites
- Cereals o farinacis
- Carn magra o peix
- Ous o peix
- Carn magra o piex
- Fruita
- Fruita o làctics

PROPOSTES

PRIMERS PLATS

- Crema de carbassa, poma i moniato
- Crema de pèsols, api i bròquil
- Crema de coliflor i pastanaga
- Crema de pèsols i daus de pernil
- Crema de patata amb xampinyons
- Verdures gratinades al forn amb formatge emmental
- Amanida d'enciam, poma, xerris i anacards
- Amanida de tomàquet amb formatge fresc i alfàbrega
- Sopa de pollastre amb fideus
- Sopa de peix amb pistons
- Sopa vegetal amb galets
- Sopa de verdures
- Hummus de cigrons i moniato amb crudités de pastanaga
- Pèsols saltats amb ceba i pernil
- Bròquil gratinat al forn
- Cous-cous de coliflor amb verduretes
- Espaguetis de carbassó amb tomàquet i formatge
- Mongeta tendra saltada amb pernil
- Escalivada de pebrot, tomàquet i albergínia



SEGONS PLATS

- Remenat d'ou amb xampinyons i daus de patata
- Truita de carxofes i daus de pernil
- Daus de gall dindi saltats amb curri amb cous-cous
- Conill al forn amb ceba i tomàquet i arròs integral
- Hamburguesa casolana de pollastre picat amb espinacs
- Hamburguesa vegetal de llegums a la planxa amb pa d'hamburguesa
- Filet de lluç arrebossat amb amanida variada
- Salmó al forn amb salsa de soja amb tomàquet amanit
- Sípia a la planxa amb all i julivert i hummus de cigrons
- Calamars en tempura amb amanida variada
- Pizza feta amb massa de bròquil o coliflor
- Orada al forn amb juliana de verduretes
- Seitons enfarinats i fregits amb amanida variada
- Sardines arrebossades amb tomàquet i cogombre amanit
- Fajitas de pollastre amb verduretes

