



		<p>Dimecres 1</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>Pernilets de pollastre adobats amb enciam i taronja</p> <p>Iogurt natural / Pa</p>	<p>Dijous 2</p> <p>Cigrons saltats amb verdures</p> <p>Truita de carbassó amb tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Divendres 3</p> <p>Vichyssoise amb crostons de pa</p> <p>Magra de porc al forn amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>
<p>Dilluns 6</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dimarts 7</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dimecres 8</p> <p>Crema de verdures i nyàmera</p> <p>Bacallà amb samfaina amb enciam tres colors</p> <p>Iogurt natural / Pa</p>	<p>Dijous 9</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Remenat d'ou i pernil amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Divendres 10</p> <p>Llenties saltades amb verdures</p> <p>Pollastre amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>
<p>Dilluns 13</p> <p>Amanida de mongeta tendra a la vinagreta</p> <p>Croquetes de pernil amb amanida</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dimarts 14</p> <p>Crema de carbassó amb formatge ratllat</p> <p>Gall dindi al forn amb amanida</p> <p>Iogurt natural / Pa</p>	<p>Dimecres 15</p> <p>Pèsols amb arròs</p> <p>Lluç al forn amb enciam, tomàquet i orenga</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dijous 16</p> <p>Espirals de colors amb xampinyons</p> <p>Vedella a la jardinera amb pastanaga i patates</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Divendres 17</p> <p>Empedrat de cigrons</p> <p>Truita de patata amb enciam, pastanaga i olives</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>
<p>Dilluns 20</p> <p>Amanida de llenties</p> <p>Seitons arrebossats amb enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dimarts 21</p> <p>Tallarines amb tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb enciam, raves i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p>	<p>Dimecres 22</p> <p>Aperitiu fi de curs</p> <p>Hamburguesa Americana</p> <p>Gelat</p>	<p>Us desitgem un molt bon estiu!</p>	

Sabies que la nyàmera és un tubercle ric en fibra soluble...

...vitamines del grup B i minerals?

ReCrea

Recomanacions per a una alimentació saludable

RECOMANACIONS ESMORZARS I MIG MATÍ

- 1 Farinacis: pa, cereals...
- 2 Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- 3 Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.



EXEMPLE ESMORZAR:

Torrada de pa amb formatge i broqueta de fruita de temporada.



RECOMANACIONS PELS SOPARS

Si dinem	Podem sopar
Llegums	Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals
Cereals o fècules	Llegums, verdures i hortalisses
Verdures	Cereals, fècules, verdures
Carn	Ou o peix o llegums
Ou	Carn o peix o llegums
Peix	Carn o ou o llegums
Fruita	Fruita o lactis
Lactis	Fruita

En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aporti els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.

RECOMANACIONS BERENAR

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí.

EXEMPLE BERENAR:

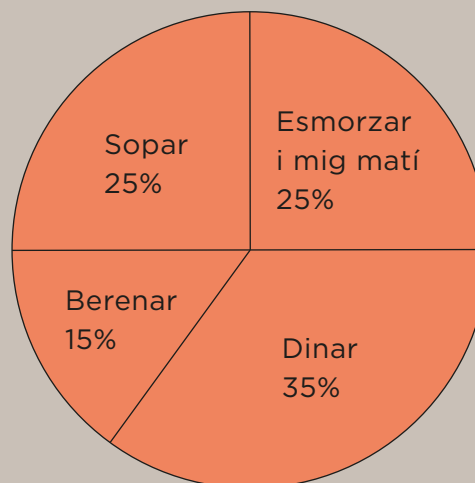
logurt amb cereals.



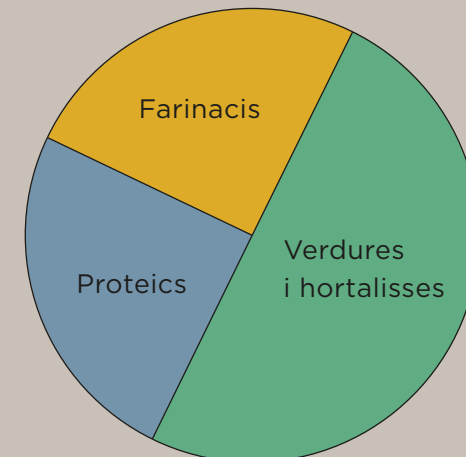
BEGUDA

Millor elecció l'aigua.

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).