

Guia de sopars, complementaris als dinars de l'escola abril 2021

Per tal que l'alimentació del vostre fill o filla sigui ben equilibrada i variada és important saber què ha dinat i complementar-ho amb el sopar a casa. **Per ajudar-vos us informem de quins aliments hauria de tenir el sopar i us suggerim alguns plats.** Esperem que us sigui útil i que us animeu a tastar algunes de les propostes!

En groc, farinacis i feculents: blat, arròs, mil, fajol, polenta, patata, moniato,... **En verd: verdures, hortalisses i fruita.** **En vermell, aliments proteics: llegum, ou, peix, fruita seca i llavors i carn.** **En blau, lactis: iogurt, mató, formatge, llet,...**

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
	Polenta Amanida Ou Fruita	Pasta Amanida Peix Lacti	Crema de cigrons Croquetes de mill, pastanaga i carbassó, i un xic d'enciam variat amanit Maduixots amb una cullerada d'iogurt natural	Arròs integral saltejat amb verdures Truita a la francesa i pastanaga ratllada amanida Iogurt natural amb panses
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Sopa de fajol i verdures Paté de mongetes seques amb bastonets de pastanaga i api Nespres	Patata Verdura Peix Fruita	Pasta Verdura Ou Lacti	Arròs Amanida Llegum Fruita	Polenta amb pastanaga, carbassó i espàrrecs, i verat en llauna, i amanida d'enciams variats, daus de pera i pipes torrades Batut de llet amb maduixes i plàtan
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Crema de carbassó i mill Sèpia a la planxa i amanida Iogurt natural amb avellana picada	Fajol Amanida Ou Lacti	Verdura Llegum Fruita	Pasta Verdura Ou Fruita	Arròs cremós amb carbassa Filet de bruixa a la planxa (època de pesca òptima és el març i abril) i un xic d'amanida Prunes
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Carbassó farcit d'arròs Musclos al vapor amb llimona Albercocs	Amanida Llegum Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i ametlla filetejada Ou estrellat sobre un llit de patates Cireres	Pasta Amanida Peix Lacti	Mill Amanida Ou Fruita



Ara és la última oportunitat davant l'emergència climàtica

L'emergència climàtica és un dels principals reptes actuals, ja que hi ha en joc la continuïtat de la vida a la Terra tal com la coneixem.

El sistema alimentari dominant és, en part, responsable d'aquesta emergència planetària, i per fer-hi front cal canviar la nostra forma d'alimentar-nos.

Menjar més aliments d'origen vegetal és una de les accions més potents que podem fer per combatre l'emergència climàtica i ecològica, a més de ser molt millor per la salut de la nostra família.

Barcelona Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible 2021.

Anar a comprar al mercat fruites i hortalisses de temporada i locals, i cuinar en família és una fantàstica forma que els nostres fills i filles aprenguin a menjar bé i a gaudir d'una alimentació saludable i sostenible.

Els mesos de primavera en el mercat podem comprar: all tendre, api, bleda, carbassó, ceba, espàrrec, espinac, fava, fonoll, pastanaga. Pèsol, porro, rave, ruca, albercoc, cirera, maduixa, nespra, ...

I què us sembla si proveu de cultivar alguna hortalissa al vostre balcó, finestra, terrat o jardí? Podeu comprar planter i plantar-lo en un test o jardinera; ara és temps de plantar pebrot, porro, albergínia, moniato, tomàquet, carbassó, cogombre. I si us atreviu a sembrar llavors, aleshores podeu començar per sembrar mongeta, carbassa, pastanaga, rúcula, ravenets, meló, síndria,...