

Guia de sopars, complementaris als dinars de l'escola del mes de maig 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 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Patata Amanida Ou Lacti	Arròs Verdura Peix blanc Fruita (nespres)	Pasta Amanida Marisc (musclos) Lacti	Mill Verdura Llegum Fruita (albercocs)	Crema morada de col llombarda Tomàquet farcit d'ou i gratinat al forn amb formatge i sucari-hi pa integral Macedònia de maduixes i plàtan
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Polenta Verdura Ou Fruita (maduixots)	Arròs saltejat amb porro, pastanaga i carbassó Sonsos arrebossats i tomàquet amanit logurt natural amb avellanes picades	Fajol Verdura Llegum Fruita (nectarina)	Pasta Amanida Ou Fruita (cireres)	Patata Verdura Peix blanc Lacti
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Patata Verdura Peix Fruita	Arròs Amanida Ou Lacti	Verdura Llegum Fruita	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i orenga Truita d'alls tendres i amanida de pastanaga ratllada logurt natural amb maduixes	
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Sopar express!! Espaguetis integrals amb oli d'oliva i formatge ratllat Truita a la francesa i tomàquet amanit Un parell d'albercocs	Crema de carbassa i mill Paté de lleties i nous amb bastonets de pastanaga Maduixes amb mató	Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, tomàquet, olives verdes) Filet de maire a la papillota (amb verdures juliana i romaní) logurt natural amb panses	Plat únic per preparar en família! Patata freda: Patata, tomàquet, ceba marinada, ou dur, olives negres Macedònia de fruita amb tota la varietat que tingueu a casa	Plat únic per una sessió de cinema a casa: Pizza amb base de polenta, verdures de primavera, ou estrellat i formatge ratllat, i gratinat al forn Cireres

MÉS ... FRUITES I HORTALISSES!

Les fruites i les hortalisses són aliments molt importants!! Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres patologies. El consum de fruites i hortalisses és recomanable en totes les edats, i és fonamental establir hàbits saludables des de petits:

- **Oferiu als vostres fills i filles fruita sencera o a trossos a l'esmorzar i en el berenar i així ja assegureu 2 racions diàries; a l'escola, 4 dels 5 dies s'ofereix fruita fresca per postres, i amb això ja tenim les 3 racions diàries!** El dia que hi hagi iogurt de postres per dinar a l'escola, animeu-los a menjar una mica de fruita per sopar (i no cal que sigui de postres, la podeu afegir en l'amanida; o abans de sopar, com un aperitiu).
També és un bon hàbit menjar fruita dessecada i deshidratada (panses, orellanes, figues seques, poma, ...), una alternativa interessant per menjar per la tarda al sortir de l'escola.
- **Incloeu hortalisses en els 2 àpats principals (el dinar i el sopar)**, i també les podeu incorporar en l'esmorzar i berenar (entrepà amb rodanxes de tomàquet i olivada; entrepà d'albergínia i pebrot escalivat, entrepà de paté de bolets o de tomàquets secs – mireu per internet, trobareu moltes idees per fer a casa en un plis plas!).
A l'escola per dinar, sempre hi ha hortalisses en el primer plat o de guarnició, a vegades cuites (bullides, saltejades, al forn, en cremes) i altres crues en forma d'amanida.

Si voleu saber-ne més, podeu consultar:

http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salut_othom/Petits-canvis/petits_canvis_la_guia.pdf

En resum: menjar 5 racions al dia de fruites i hortalisses (3 de fruites i 2 d'hortalisses, o més) és un molt bon hàbit! Ah, i sobretot que siguin de temporada i locals!! Aquest mes, per exemple, és temps de MADUIXES!

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/Mes-fruites-i-hortalisses/Es-temps-de.../Es-temps-de-maduixes/>