

Apostem per una alimentació saludable, la qual és: **completa** (conté tots els grups d'aliments), **equilibrada**, **suficient** (cobreix les necessitats de l'organisme), **variada**, **adequada**, **pràctica** i **atractiva**.

Durant el **dia** aconsellem:

- Realitzar 4-5 àpats poc abundants, els quals ens aportaran un 20% de l'energia diària en l'esmorzar, un 10% a mig matí i berenar, i un 30 % tant en el dinar com en el sopar.
- No saltar-se àpats, principalment l'esmorzar, ja que afavoreix el rendiment físic i escolar.
- Beure una quantitat suficient d'aigua al llarg del dia (1,5-2 l de líquids al dia).
- Menjar a poc a poc, mastegant bé els aliments i en un ambient relaxat i tranquil.
- Emprar cocccions saludables com són la planxa, el forn, a la papillota, al vapor i, amb menor freqüència, els fregits i els arrebossats.
- Evitar el consum d'aliments amb un alt contingut gras.
- Practicar regularment activitat física (almenys 30 minuts al dia).

I per al **sopar**...

- Estructurar el menú en un primer plat, segon plat i postre.
- Ingerir tots els grups d'aliments: verdura, hidrats de carboni i proteïnes i dissenyar el menú en funció del que hagin menjat a l'hora de dinar.
- Cocccions i aliments lleugers, per tal de no interferir en alterar el son del nen.

Sugeriments:

1rs plats:

3-4 dies a la setmana verdures, la meitat d'elles crues (amanides).
La resta de dies s'aconsella consumir: pasta, arròs, patates i sopes.

2ns plats:

2 dies a la setmana peix (alternant blanc i blau).
1-2 dies ous (truita, remenat, ou dur...).
3-4 dies alternant vedella, porc, conill, au (pollastre, gall d'indi...).

Postres:

Alternar les fruites amb els làctics (iogurts naturals o de sabors).

Roser Martí Cid, Dietista-Nutricionista
Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments
Doctora en Nutrició i Metabolisme
Núm. ACDN (Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes) 280

la taronja

Rica en vitamina C i beta-carotens, ideal en la prevenció dels dolors de gola i per previndre els refredats.

També és rica en vitamina A i sals minerals com el potassi, calci i fòsfor, i molt riques en fibra i per tant presenta efectes laxants.

La podem consumir fresca o en forma de suc, s'aconsella però consumir-se un cop l'hem exprimit per tal d'evitar la pèrdua d'antioxidants.

Menú desembre de 2011

			1 Puré de pastanaga amb encenalls de pernil salat * Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit * Fruita del temps	2 Sopa de galets * Tiretes de pollastre arrebossades amb amanida verda * logurt
5 Macarrons a la bolonyesa * Rodanxa de lluç amb enciams juliana * Fruita del temps	6 FESTIU	7 Mongeta fina amb patata * Cuixa de pollastre al forn amb ceba i poma * Fruita del temps	8 FESTIU	9 Arròs a la cubana * Tilàpia a la llimona * Fruita del temps
12 Tallarines amb tonyina * Llonganissa de pollastre amb amanida verda * Fruita del temps	13 Mongeta plana amb patata i pastanaga * Sant Jacobo amb tomàquet amanit * Fruita del temps	14 Sopa d'au amb cigrons * Mandonguilles a la jardinera * Fruita del temps	15 Arròs a la milanesa (arròs, pèsols, pastanaga, tonyina, truita, pernil dolç) * Panga al forn amb gambetes * Fruita del temps	16 Llenties amb verdures * Truita de patates amb tomàquet amanit * logurt
19 Espaguettis amb tomàquet, bacó i formatge * Filet de lluç al forn amb llit de carbassó i ceba * Fruita del temps	20 Cigrons amb verdures * Pernilets de pollastre amb poma, prunes i ceba * Fruita del temps	21 Puré de carbassó amb formatge * Rodó de vedella amb bolets * Fruita del temps	22 Pizza artesana (amb massa fresca) * Nuggets amb patates fregides i enciams juliana * Danonino i postres típics * Refrescos	



Tot l'equip que formem l'Appel Catering us desitja un Bon Nadal i salut i feina pel Nou Any.

Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, pollastre de corral, ous, carns i derivats frescos... A Appel Catering apostem per la qualitat!

Appel Catering es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.