

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 coccions 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.
- Coccions i aliments lleugers, per tal de no interferir en alterar el son del nen.

Suggeriments:

• 1rs plats:

3-4 dies a la setmana verdures, la meitat d'elles crues (amanides).
La resta de dies s'aconseja 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

NOVETAT

A sota de cada menú diari apareix una numeració que indica el "valor nutricional aproximat" dels menús.

El primer número indica les Kcal, el segon les proteïnes, el tercer els hidrats de carboni (HC) i l'últim els lípids o greixos (L).

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

7 Macarrons a la bolonyesa • Tiretes de pollastre arrebossat amb amanida verda • Fruita del temps 394Kcal/P20g/HC57g/L8g	8 Mongeta fina saltada amb pernil salat • Llom al forn amb xampinyons • Fruita del temps 389Kcal/P19g/HC33g/L23g	9 Llenties amb verdures • Rodantxa de lluç amb amanida d'enciams juliana • Fruita del temps 401Kcal/P43g/HC44g/L6g	10 Esfotat de gall dindi • Truita de pernil amb tomàquet al forn • logurt 398Kcal/P31g/HC39g/L14g	11 Fideuà • Hamburguesa de vedella amb amanida verda • Fruita del temps 431Kcal/P22g/HC59g/L12g
14 Arròs a la cubana • Llonganissa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciams juliana • Fruita del temps 410Kcal/P21g/HC69g/L7g	15 Cigrons amb verdures • Truita de patata amb amanida verda • Fruita en almívar 343Kcal/P22g/HC48g/L9g	16 Tallarins amb tomàquet i pernil salat • Filet de llenguado amb carbassó i gambes • Fruita del temps 394Kcal/P35g/HC45g/L9g	17 Crema tibïa de carbassó • Pernilets de pollastre amb ceba, pèsols i pastanaga • Fruita del temps 408Kcal/P14g/HC53g/L16g	18 Fideus amb costella • Mandonguilles a la jardineria • Fruita del temps 389Kcal/P20g/HC69g/L5g
21 Amanida d'espirlals (pasta, tonyina, pernil salat, blat de moro, olives) • Hamburguesa de gall dindi amb amanida verda • Fruita del temps 375Kcal/P18g/HC62g/L5g	22 Llenties amb verdures • Filet de panga amb salsa de tomàquet • Fruita del temps 403Kcal/P41g/HC44g/L8g	23 Mongeta plana amb patata i pastanaga • Llomillet al forn amb ceba i carbassó • Fruita del temps 373Kcal/P25g/HC41g/L14g	24 Arròs amb tomàquet • Croquetes casolanes amb amanida d'enciams juliana • logurt 409Kcal/P16g/HC60g/L12g	25 Estofat de vedella • Truita a la francesa amb tomàquet al forn • Fruita del temps 400Kcal/P32g/HC24g/L20g
28 Espaguetis amb tonyina • Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciams juliana • Fruita del temps 427Kcal/P31g/HC63g/L6g	29 Amanida de patata, tonyina i pèsols • Pit de pollastre a la planxa amb salsa de verdures • Fruita del temps 384Kcal/P21g/HC54g/L10g	30 Llenties amb arròs • Truita de patata amb tomàquet al forn • Fruita del temps 416Kcal/P15g/HC58g/L14g	31 Mongeta fina amb patata • Rodó de vedella al forn • Fruita del temps 395Kcal/P27g/HC32g/L18g	la pera Una de les fruites més saboroses i succulents, recomanada en totes les etapes de la vida. Destaca per la propietat de ser astringent, indicada així en cas de diarrea. La podem consumir en fresca o també en compota, així com en l'elaboració de pastissos i flams o gelats. la fruita d'aquest mes

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!

