

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.

#### 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  
Ulic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments  
Doctora en Nutrició i Metabolisme  
Núm. ACDN (Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes) 280

#### la pera

Una de les fruites més saboroses i suculent, 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



|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>7</b></p> <p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>•</p> <p>Tiretes de pollastre a la planxa amb amanida verda</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>                                         | <p><b>8</b></p> <p>Mongeta fina saltada amb pernil salat</p> <p>•</p> <p>Llom al forn amb xampinyons</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>                                       | <p><b>2</b></p> <p>Amanida tricolor (pasta, tonyina, pernil dolç, blat de moro, olives)</p> <p>•</p> <p>Llonganissa a la planxa amb amanida verda</p> <p>•</p> <p>logurt</p>          | <p><b>3</b></p> <p>Puré de pastanaga amb crostons</p> <p>•</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb poma i ceba</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>     | <p><b>4</b></p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>•</p> <p>Filet de panga amb gambetes i ceba</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>14</b></p> <p>Arròs amb tomàquet (s/ou)</p> <p>•</p> <p>Llonganissa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciams juliana</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>                       | <p><b>15</b></p> <p>Cigrons amb verdures (s/embotit, brou especial i coccio a banda)</p> <p>•</p> <p>Llom a la planxa amb amanida verda</p> <p>•</p> <p>Fruita en almívar</p>   | <p><b>9</b></p> <p>Llenties amb verdures (s/embotit, brou especial i coccio a banda)</p> <p>•</p> <p>Filet de lluç amb amanida d'enciams juliana</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p> | <p><b>10</b></p> <p>Esfotat de gall dindi</p> <p>•</p> <p>Filet de panga a la planxa amb tomàquet al forn</p> <p>•</p> <p>logurt</p>                  | <p><b>11</b></p> <p>Fideuà</p> <p>•</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida verda</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>21</b></p> <p>Amanida d'espirls (pasta, tonyina, pernil salat, blat de moro, olives)</p> <p>•</p> <p>Hamburguesa de gall dindi amb amanida verda</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p> | <p><b>22</b></p> <p>Llenties amb verdures (s/embotit, brou especial i coccio a banda)</p> <p>•</p> <p>Filet de panga amb salsa de tomàquet</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p> | <p><b>16</b></p> <p>Tallarins amb tomàquet i pernil salat</p> <p>•</p> <p>Filet de llenguado amb carbassó i gambes</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>                               | <p><b>17</b></p> <p>Crema tibia de carbassó</p> <p>•</p> <p>Pernillets de pollastre amb ceba, pèsols i pastanaga</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p> | <p><b>18</b></p> <p>Fideus amb costella (brou especial i coc. a banda)</p> <p>•</p> <p>Mandonguilles a la jardineria</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>28</b></p> <p>Espaguetis amb tonyina</p> <p>•</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb amanida d'enciams juliana</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>                                     | <p><b>29</b></p> <p>Amanida de patata, tonyina i pèsols</p> <p>•</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb salsa de verdures</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>                 | <p><b>23</b></p> <p>Mongeta plana amb patata i pastanaga</p> <p>•</p> <p>Llomillet al forn amb ceba i carbassó</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>                                   | <p><b>24</b></p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>•</p> <p>Filet de tilàpia amb amanida d'enciams juliana</p> <p>•</p> <p>logurt</p>                      | <p><b>25</b></p> <p>Estofat de vedella</p> <p>•</p> <p>Pollastre a la planxa amb tomàquet al forn</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                 | <p><b>30</b></p> <p>Llenties amb arròs (s/embotit, brou especial i coccio a banda)</p> <p>•</p> <p>Llonganissa a la planxa amb tomàquet al forn</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>  | <p><b>31</b></p> <p>Mongeta fina amb patata</p> <p>•</p> <p>Rodó de vedella al forn</p> <p>•</p> <p>Fruita del temps</p>                              | <p>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: Fruitas 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</p> |