

## SOPARS RECOMANATS

Per equilibrar el menú del migdia podeu sopar...

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	Pasta/au+verdura/fruïta	Verdura/peix+patata/fruïta	Llegum/ou+verdura/fruïta	Verdura/carn+pa/iogur
Verdura/peix+pasta/fruïta	Arròs/ou+verdura/fruïta	Verdura/carn+patata/iogur	Patata/au+verdura/fruïta	Pasta/carn+verdura/fruïta
Verdura/carn+arròs/fruïta	Verdura/carn+arròs/fruïta	Llegum/peix+verdura/fruïta	Pasta/ou+verdura/iogur	Patata/au+verdura/fruïta
Verdura/peix+patata/fruïta	Pasta/carn+verdura/fruïta	Arròs/ou+amanida/fruïta	Patata/pollastre+verdura/iogur	Verdura/ou+patata/fruïta
Verdura/au+patata/iogur				

## CONSELL DIETÈTIC

### EL PLÀTAN

El plàtan és molt ric en hidrats de carboni, de manera que constitueix una de les millors formes de nodrir d'energia vegetal el nostre organisme. Són molt indicats per a la dieta dels nens, que requereixen moltes vegades un aliment que pugui combatre la seva fam ràpidament. Evidentment, el plàtan és un dels aliments que proporciona més calories. Tot i així és un aliment que no engreixa, al contrari, per la seva riquesa en potassi ajuda a equilibrar l'aigua del cos, al contrarestar el sodi i afavoreix l'eliminació de líquids. A més el potassi és un mineral que intervé en la regulació dels líquids, el bon estat dels nervis, el cor i els músculs.

És una fruita molt digerible, rica en components que estimulen la digestió. A més poden despertar l'apetit en els nens que tenen poca gana i encara més si es combina amb altres aliments naturals com la poma o el raïm, amb les que realitzar apetitoses macedònies de fruites molt riques i nutritives. Igualment combina molt bé amb la llet, donant la opció d'elaborar rics batuts molt nutritius.

Altres components beneficiosos per desintoxicar l'organisme són la Vitamina C i la Vitamina A. El plàtan és una fruita que presenta gran riquesa d'ambdues. La seva gran riquesa en vitamina C, combinada amb la seva riquesa en fòsfor, resulta ideal per enfortir la ment.

Menjar plàtan resulta molt adequat en els estudiants per augmentar la memòria, especialment en època d'exàmens.