

SOPARS RECOMANATS

Per equilibrar el menú del migdia podeu sopar...

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

CONSELL DIETÈTIC

ELS FRUITS SECS

En l'edat escolar els fruits secs són aliments d'un alt interès nutricional per la seva elevada densitat en nutrients. Ja que en aquesta edat s'adquireixen els primers conceptes sobre alimentació, és important la introducció dels fruits secs en la instauració d'uns hàbits dietètics saludables que es mantindran durant tota la vida.

Una petita quantitat de qualsevol tipus de fruita seca, a més d'aportar un contingut energètic elevat aporta grans quantitats de proteïnes, vitamines del grup B i minerals com el calci i el ferro, per la qual cosa són molt aconsellables en època de creixement.

Per facilitar la digestió és important que el nen els mastegui bé. Les varietats salades no són recomanables.

Els fruits secs són també aliments recomanables per a aquells nens amb inapetència, ja que la seva incorporació en diversos plats permet, amb molt poca quantitat, un enriqueixement considerable de valor nutricional en el menú.