

Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR



SOPAR



aquest mes

Tradicció i salut: és possible?

El mes de febrer arriba carregat de tradicions i celebracions que sovint van acompanyades de plats típics i saborosos. A l'escola, sovint compartim moments festius com el Dijous Gras, i a casa també és habitual celebrar amb aliments com la botifarra d'ou, la truita, o la coca de llardons.

L'objectiu no és eliminar aquests aliments, sinó aprendre a gaudir-los amb moderació i dins d'una alimentació variada i equilibrada.

Com combinar tradicions i alimentació equilibrada?

1. Mantinguem les tradicions però evitem repetir-los la mateixa setmana.
2. Compensem durant el dia. Si un dia es menja coca de llardons o botifarra d'ou, podem equilibrar la resta d'àpats amb verdures o proteïna vegetal.
3. Fem receptes tradicionals més saludables. Per exemple, podem fer la coca de llardons a casa amb pasta de full integral i menys sucre.

amb llegum, pasta, vedella i ecològic. Tota la fruita, verdures i hortalisses són fresques i de temporada. La pasta i el pa són integrals. Les amanides poden dur enciam, escarola, endívia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.

La fruita que servim és poma, pera i mandarina i taronja de producció integrada i plàtan que se serviran segons el grau de maduració.

Els productes de proximitat són: L'enciam, la patata, el pa, la ceba, la pastanaga i el iogurt la torre.

Segell dietista

SERHS FOOD

JUL 2025
Dietista i Nutricionista
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322

petits canvis
PER MENJAR MILLOR



Informació nutricional del menú escolar diari

K Energia (kcal) P Proteïna
H Hidrats de carboni L Lípids

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

