

<i>Dies de la setmana</i>	<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
<i>Propostes de sopars</i>	<i>Crema de verdures</i> <i>Pollastre/ Conill</i>	<i>Sopa de pasta</i> <i>Peix blau</i>	<i>Llegums o arròs</i> <i>Ou</i>	<i>Verdura bullida</i> <i>Peix blanc</i>	<i>Lliure</i>

Hem preparat unes propostes de menús per fer a casa a l'hora de sopar i per tota la família.

Una bona dieta equilibrada consisteix a menjar més peix, carns blanques i poca carn vermella. És molt important, menjar peix blau per la quantitat d'àcids grassos que ens aporten ja que són essencials per les nostres funcions vitals. Trobem algunes varietats com ara : sardines, seitons, anxova, tonyina, salmó, verat, llobarro, ...

La verdura crua (amanida) és millor menjar-la al migdia perquè és més indigesta, per això s'aconsella més la verdura bullida. Però si a algú no li provoca cap problema digestiu, es pot menjar als vespres.



ESCOLA GUILLEM DE MONT-RODON

