



JUNY 2016 menú: Basal



Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Minestra de verdures amb maionesa Contracuix de pollastre al forn amb tomàquets amb all i julivert Pa i pinya amb almívar	Cigrons estofats Filet de salmó a la taronja amb enciam i pastanaga ratllada Pa i iogurt de La Fageda	Sopa d'au amb fideus Llom al forn amb salsa d'ametlles amb enciam i tomàquet amanit Pa i kiwi
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Crema de pastanaga i ceba Salsitxes al forn amb enciam, tonyina, blat de moro i tomàquet amanit Pa i pera	Amanida de lleties (pastanaga, olives, blat de moro, i taquets de formatge) Croquetes de pollastre al forn amb puré de patates Pa i plàtan	Espaguetis ecològics amb xampinyons, crema de llet i formatge Hamburguesa amb ceba i enciam i tomàquet amanit Pa i poma	Paella Truita de pernil i formatge amb enciam, tonyina i olives Pa i meló	Bones Vacances

Bons consells perquè l'alimentació a l'estiu sigui sana

5 àpats al dia: no ens saltem l'esmorzar de mig matí ni el berenar.

Horaris semblants als de la resta de l'any, amb un marge petit de variació, conegut per tots. No permetrem acabar sopant un dia i un altre a les 11 de la nit.

Plats variats i frescos: peix, fruites, carns, llegums... Hi ha moltes formes de fer plats freds i lleugers: amanida de lleties, fabetes o cigrons, xatonada, escalivada, humus, guacamole, alvocats farcits, carpaccios...

Aliments rics en aigua: apart de la riquíssima gama d'amanides que podem servir a l'estiu, apostem pels gaspatxos, els suc, els batuts o els gelats casolans.

No fem que el menjar ràpid esdevinguin un costum.

No abusem dels refrescos, les lliminadures o els gelats. La seva aportació de sucres és altíssima i malgrat que l'activitat física dels nens és també més gran a l'estiu, no són recomanables.

