



## JUNY 2016 menú sense porc



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  Gall d'indi 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 de pollastre 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 amb xampinyons, crema de llet i formatge  Hamburguesa de vedella amb ceba i enciam i tomàquet amanit  Pa i poma	Paella  Trita de pernil i formatge amb enciam, tonyina i olives  Pa i meló	<i>Bones Vacances</i>

## 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, favetes o cigrons, xatonada, escalivada, humus, guacamole, avocats 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 lllaminadures 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.

