

Propostes de esmorzars, berenars i sopars:

<i>Esmorzars</i>	<i>Berenars</i>
CEREALS <i>Pa, galetes, cereals d'esmorzar</i> LACTIS <i>Llet, iogurt, formatge</i> FRUITES <i>Fruites o suc</i>	CEREALS <i>Pa, galetes, cereals</i> <i>Pa amb embotits, xocolata, formatge</i> <i>(adapta el berenar a la teva activitat física de la tarda, els dies que facis esport berena més per poder tenir energia</i> LACTIS I/O FRUITES <i>Llet, iogurt, formatge/fruita o suc</i>

I per sopar?

		Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Macarrons amb verdures Fruita	Verdura bullida amb patates i pollastre al forn Iogurt	Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Tallarines amb tomàquet i formatge Fruita	Peix arrebossat amb puré de patates	Albergínies farcides de verdura i carn Fruita	Truita de pernil dolç, xampinyons i formatge amb enciam Iogurt	Verdura bullida amb patates i peix a la planxa Fruita
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Bròquil amb patates Filet de lluç al forn Fruita	Amanida de patates i ou dur amb pollastre a la planxa Iogurt	Lasanya de verdures Fruita	Amanida verda amb formatge i llom a la planxa Làctic	Saltejat de verdures Varetes de lluç Fruita
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Amanida d'arròs, pèsols i tonyina Fruita	Crema tèbia de porros Pollastre a la planxa Fruita	Verdura bullida amb patates i llom a la planxa Iogurt	Espaguetis amb tonyina i tomàquet Fruita	Pizza de 4 formatges Fruita
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Bledes amb patates Mero al forn Iogurt	Arròs amb peix Fruita	Verdura bullida amb patates i vedella a la planxa Làctic	Espaguetis amb tomàquet i formatge Fruita	Llom a la planxa amb formatge i arròs Fruita

Com introduir la fruita a la dieta dels nens?

Les fruites i hortalisses són aliments molt versàtils. De fet, es poden introduir en diversitat de receptes tan saboroses com nutritives. Així, és recomanable que formin part de la teva compra i dieta habitual. Pots preparar de diverses maneres perquè els agradin als teus fills i adquireixin l'hàbit de consumir:

- Com a refrigeri: per exemple, pots cuinar una sopa o crema freda amb meló o un bol de gaspatxo.
- En amanides: és recomanable servir-les diàriament i ensenyar als petits a amanir-les.
- Amb pasta, en lasanyes o chili: les hortalisses poden acompanyar o substituir la carn.
- En el berenar o esmorzar: les fruites poden acompanyar els cereals o prendre's en format de suc o batut. Aquests aliments també poden convertir-se en unes postres o en sans refrigeris que calmin la gana dels petits entre hores.

A més, has de saber que els nens s'acostumaran a menjar fruites i hortalisses si veuen que tu també ho fas. De fet, els petits que mengen més aliments saludables d'aquest tipus són solen ser els que comparteixen els àpats amb la família.