

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		<b>FESTIU</b>	Espaguetis integrals Napolitana Croquetes de pollastre Enciam i blat de moro guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	Crema de pèsols i puerro Bacallà al forn Enciam remolatxa i olives guarnició logurt de sabors Pa integral
6 Macarrons integrals Napolitana Truita de formatge Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	7 Trinxat de col amb patata Pollastre al forn a la farigola Guarnició Tomàquet amanit Mandarines Fruita de temporada Pa integral	8 Llenties estofades Croquetes d'espínacs Enciam i blat de moro guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	9 Arròs muntanyès Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	10 Crema de carbassa Llom de porc a la planxa Patata forn_g logurt de sabors Pa integral
13 Sopa d'estrelletes Mandonguilles jardineria  Taronja Fruita de temporada Pa integral	14 Cigrons estofats Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	15 Paella de verdures Gall (peix) forn Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	16 Coliflor amb patata Truita de tonyina Enciam i blat de moro guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral	17 Espaguetis integrals Carbonara Contraçuixa de pollastre forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
20 Espirals a la italiana Truita de pernil cuit Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	21 Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral	22 Bledes amb patata Contraçuixa de pollastre forn Enciam i blat de moro guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	23 Arròs integral Milanesa Salmó amb salsa verda  Kiwi Fruita de temporada Pa integral	24 Crema de pèsols i puerro Llom de porc a la planxa Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
27 Arròs integral amb tomàquet Boquerons en tempura Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	28 Bròquil amb patata Truita francesa Guarnició Tomàquet amanit Mandarines Fruita de temporada Pa integral	29 Macarrons integrals Carbonara Contraçuixa de pollastre forn Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	30 Crema de verdures Fricandó de vedella amb bolets  Pera Fruita de temporada Pa integral	

# RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

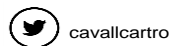
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Llet / iogurt natural sense ensucrar/ formatge fresc o poc curat / llet fermentada
Peix	Evitar el consum d'espècies amb alt contingut en mercuri fins als 10 anys (tonyina vermella, caçó, tintorera, peix espasa, emperador...)
Carns	Preferentment carns blanques (pollastre, gall dindi, conill). Carn vermella màxim 2 cop/ setmana. Carn processada 0-1 cop/setmana
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'enuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

No es recomana més de 2 racions d'aliments proteics al dia: carn, peix, ou, llegum

\*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



cavallcartro

[www.cavallcartro.cat](http://www.cavallcartro.cat)



Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		<b>FESTIU</b>	Espaguetis integrals Napolitana Varetes de verdures Enciam i blat de moro guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	Crema de pèsols i puerro Bacallà al forn Enciam remolatxa i olives guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>6</b> Macarrons integrals Napolitana Truita de formatge Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>7</b> Trinxat de col amb patata Pollastre al forn a la farigola Guarnició Tomàquet amanit Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>8</b> Llenties estofades Croquetes d'espínacs Enciam i blat de moro guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>9</b> Arròs muntanyès Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	<b>10</b> Crema de carbassa Varetes de verdures Patata forn_g logurt de sabors Pa integral
<b>13</b> Sopa vegetal d'estrelletes Pollastre planxa amb amanida  Taronja Fruita de temporada Pa integral	<b>14</b> Cigrons estofats Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	<b>15</b> Paella de verdures Gall (peix) forn Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>16</b> Coliflor amb patata Truita de tonyina Enciam i blat de moro guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>17</b> Espaguetis integrals Carbonara sense baco Contraçuixa de pollastre forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>20</b> Espirals a la italiana Truita francesa Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>21</b> Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral	<b>22</b> Bledes amb patata Contraçuixa de pollastre forn Enciam i blat de moro guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	<b>23</b> Arròs integral Milanesa Salmó amb salsa verda  Kiwi Fruita de temporada Pa integral	<b>24</b> Crema de pèsols i puerro Lluç a la planxa Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
<b>27</b> Arròs integral amb tomàquet Boquerons en tempura Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>28</b> Bròquil amb patata Truita francesa Guarnició Tomàquet amanit Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>29</b> Macarrons integrals Carbonara sense baco  Contraçuixa de pollastre forn Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>30</b> Crema de verdures Lluç forn amb amanida  Pera Fruita de temporada Pa integral	

# RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

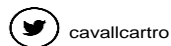
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Llet / iogurt natural sense ensucrar/ formatge fresc o poc curat / llet fermentada
Peix	Evitar el consum d'espècies amb alt contingut en mercuri fins als 10 anys (tonyina vermella, caçó, tintorera, peix espasa, emperador...)
Carns	Preferentment carns blanques (pollastre, gall dindi, conill). Carn vermella màxim 2 cop/ setmana. Carn processada 0-1 cop/setmana
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'enuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

No es recomana més de 2 racions d'aliments proteics al dia: carn, peix, ou, llegum

\*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



cavallcartro

[www.cavallcartro.cat](http://www.cavallcartro.cat)



Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		<b>FESTIU</b>	Pasta s/gluten i s/ou Napolitana Varetes de verdures Enciam i blat de moro guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	Crema de pèsols i puerro Bacallà al forn Enciam remolatxa i olives guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>6</b> Pastas/gluten i s/ou Napolitana Gall (peix) planxa Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>7</b> Trinxat de col amb patata Pollastre al forn a la farigola Guarnició Tomàquet amanit Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>8</b> Llenties estofades Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>9</b> Arròs muntanyès Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	<b>10</b> Crema de carbassa Varetes de verdures Patata forn_g logurt de sabors Pa integral
<b>13</b> Sopa vegetal de fideus s/gluten i s/ou Pollastre planxa amb amanida  Taronja Fruita de temporada Pa integral	<b>14</b> Cigrons estofats Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	<b>15</b> Paella de verdures Gall (peix) forn Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>16</b> Coliflor amb patata Lluç planxa Enciam i blat de moro guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>17</b> Pasta s/gluten i s/ou Carbonara sense baco Contraçuixa de pollastre forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>20</b> Pasta s/gluten i s/ou a la italiana Pollastre planxa Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>21</b> Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral	<b>22</b> Bledes amb patata Contraçuixa de pollastre forn Enciam i blat de moro guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	<b>23</b> Arròs integral Milanesa Salmó amb salsa verda  Kiwi Fruita de temporada Pa integral	<b>24</b> Crema de pèsols i puerro Lluç a la planxa Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
<b>27</b> Arròs integral amb tomàquet Pollastre planxa Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>28</b> Bròquil amb patata Gall (peix) planxa Guarnició Tomàquet amanit Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>29</b> Pasta s/gluten i s/ou Carbonara sense baco Contraçuixa de pollastre forn Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>30</b> Crema de verdures Lluç forn amb amanida  Pera Fruita de temporada Pa integral	

# RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Llet / iogurt natural sense ensucrar/ formatge fresc o poc curat / llet fermentada
Peix	Evitar el consum d'espècies amb alt contingut en mercuri fins als 10 anys (tonyina vermella, caçó, tintorera, peix espasa, emperador...)
Carns	Preferentment carns blanques (pollastre, gall dindi, conill). Carn vermella màxim 2 cop/ setmana. Carn processada 0-1 cop/setmana
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'enuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

No es recomana més de 2 racions d'aliments proteics al dia: carn, peix, ou, llegum

\*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



cavallcartro

[www.cavallcartro.cat](http://www.cavallcartro.cat)

Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		<b>FESTIU</b>		
			Espaguetis integrals Napolitana Varetes de verdures Enciam i blat de moro guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	Crema de pèsols i puerro Cigrons amb verdures Fruita Pa integral
<b>6</b> Crema de verdures Macarrons integrals Napolitana Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>7</b> Trinxat de col amb patata Pesols ofegats Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>8</b> Llenties estofades Croquetes d'espínacs Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>9</b> Menestra de verdures Arròs muntanyès Pera Fruita de temporada Pa integral	<b>10</b> Crema de carbassa Varetes de verdures Patata forn_g Fruita Pa integral
<b>13</b> Sopa vegetal d'estrelletes Pèsols ofegats Taronja Fruita de temporada Pa integral	<b>14</b> Cigrons estofats Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	<b>15</b> Crema de verdures Paella de verdures Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>16</b> Coliflor amb patata Llenties amb verdures Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>17</b> Menestra de verdures Espaguetis integrals amb tomàquet Fruita Pa integral
<b>20</b> Crema de verdures Espirals a la italiana Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>21</b> Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral	<b>22</b> Bledes amb patata Macarrons integrals amb tomàquet Taronja Fruita de temporada Pa integral	<b>23</b> Menestra de verdures Arròs integral Milanesa Kiwi Fruita de temporada Pa integral	<b>24</b> Crema de pèsols i puerro Croquetes d'espínacs Guarnició Patates fregides Fruita Pa integral
<b>27</b> Mongeta verda amb patata Arròs integral amb tomàquet Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>28</b> Bròquil amb patata Varetes de verdures Guarnició Tomàquet amanit Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>29</b> Pèsols ofegats Macarrons integrals amb tomàquet Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>30</b> Crema de verdures Cigrons amb patata Pera Fruita de temporada Pa integral	

# RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura /llegum
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata) / llegum /proteína vegetal
Fruita	Làctic o fruita
Lactic	Fruita





Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		<b>FESTIU</b>	Espaguetis integrals Napolitana Croquetes de pollastre Enciam i blat de moro guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	Crema de pèsols i puerro Bacallà al forn Enciam remolatxa i olives guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>6</b> Macarrons integrals Napolitana Truita de formatge Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>7</b> Trinxat de col amb patata Pollastre al forn a la farigola Guarnició Tomàquet amanit Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>8</b> Llenties estofades Boletes de carbassa i pastanaga Enciam i blat de moro guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>9</b> Arròs muntanyès Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	<b>10</b> Crema de carbassa Llom de porc a la planxa Patata forn_g logurt de sabors Pa integral
<b>13</b> Sopa d estrelletes Mandonguilles jardinera  Taronja Fruita de temporada Pa integral	<b>14</b> Crema de verdures Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	<b>15</b> Paella de verdures Gall (peix) forn Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>16</b> Coliflor amb patata Truita de tonyina Enciam i blat de moro guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>17</b> Espaguetis integrals Carbonara Contraçuixa de pollastre forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>20</b> Espirals a la italiana Truita de pernil cuit Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>21</b> Menestra de verdures Varetes vegetals Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral	<b>22</b> Bledes amb patata Contraçuixa de pollastre forn Enciam i blat de moro guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	<b>23</b> Arròs integral Milanesa Salmó amb salsa verda  Kiwi Fruita de temporada Pa integral	<b>24</b> Crema de pèsols i puerro Llom de porc a la planxa Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
<b>27</b> Arròs integral amb tomàquet Boquerons en tempura Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>28</b> Bròquil amb patata Truita francesa Guarnició Tomàquet amanit Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>29</b> Macarrons integrals Carbonara Contraçuixa de pollastre forn Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>30</b> Crema de verdures Fricandó de vedella amb bolets  Pera Fruita de temporada Pa integral	

# RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Llet / iogurt natural sense ensucrar/ formatge fresc o poc curat / llet fermentada
Peix	Evitar el consum d'espècies amb alt contingut en mercuri fins als 10 anys (tonyina vermella, caçó, tintorera, peix espasa, emperador...)
Carns	Preferentment carns blanques (pollastre, gall dindi, conill). Carn vermella màxim 2 cop/ setmana. Carn processada 0-1 cop/setmana
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'enuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

No es recomana més de 2 racions d'aliments proteics al dia: carn, peix, ou, llegum

\*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



[www.cavallcartro.cat](http://www.cavallcartro.cat)



Novembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		<b>FESTIU</b>		
			Espaguetis integrals Napolitana Varetes de verdures Enciam i blat de moro guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	Crema de pèsols i puerro Cigrons amb verdures Enciam remolatxa i olives guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>6</b> Macarrons integrals Napolitana Truita de formatge Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>7</b> Trinxat de col amb patata Pèsols ofegats  Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>8</b> Llenties estofades Croquetes d'espínacs Enciam i blat de moro guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>9</b> Menestra de verdures Arròs muntanyès  Pera Fruita de temporada Pa integral	<b>10</b> Crema de carbassa Varetes de verdures Patata forn_g logurt de sabors Pa integral
<b>13</b> Sopa vegetal d'estrelletes Pèsols ofegats  Taronja Fruita de temporada Pa integral	<b>14</b> Cigrons estofats Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	<b>15</b> Crema de verdures Paella de verdures  Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>16</b> Coliflor amb patata Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>17</b> Menestra de verdures  Espaguetis integrals amb tomàquet  logurt de sabors Pa integral
<b>20</b> Espirals a la italiana Truita francesa Enciam i remolacha guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>21</b> Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Guarnició Tomàquet amanit Pera Fruita de temporada Pa integral	<b>22</b> Bledes amb patata Macarrons integrals amb tomàquet  Taronja Fruita de temporada Pa integral	<b>23</b> Menestra de verdures Arròs integral Milanesa  Kiwi Fruita de temporada Pa integral	<b>24</b> Crema de pèsols i puerro Croquetes d'espínacs Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
<b>27</b> Mongeta verda amb patata Arròs integral amb tomàquet Poma Fruita de temporada Pa integral	<b>28</b> Bròquil amb patata Truita francesa Guarnició Tomàquet amanit Mandarines Fruita de temporada Pa integral	<b>29</b> Pèsols ofegats Macarrons integrals amb tomàquet  Platan Fruita de temporada Pa integral	<b>30</b> Crema de verdures Cigrons amb patata  Pera Fruita de temporada Pa integral	

# RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

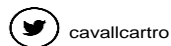
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Ou	llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Llet / iogurt natural sense ensucrar/ formatge fresc o poc curat / llet fermentada
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'ennuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

No es recomana més de 2 racions d'aliments proteics al dia: carn, peix, ou, llegum

\*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



cavallcartro

[www.cavallcartro.cat](http://www.cavallcartro.cat)