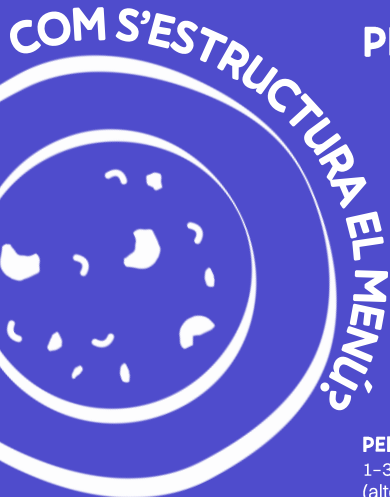


PER UNA 
ALIMENTACIÓ
 SALUDABLE I
SOSTENIBLE  AMB
EL NOU REIAL
 DECRET

campos estela



PRIMER PLAT

LES HORTALISSES I ELS LLEGUMS

1-2 racions per setmana

LA PASTA I L'ARRÒS

1 ració per setmana

SEGON PLAT

PROTEÏNA VEGETAL

1-5 racions per setmana

CARN DE QUALITAT

Màxim 3 racions per setmana

Només 1 vermella

PEIX SOSTENIBLE

1-3 racions per setmana
(alternar blau / blanc)

OU

1-2 racions
per setmana

GUARNICIONS

AMANIDES VARIADES

3-4 racions per setmana

PATATES, HORTALISSES

O LLEGUMS

1-2 racions per setmana

POSTRES

FRUITA FRESCA

4-5 racions per setmana
Podem donar els 5 dies

IOGURT SENSE SUCRE

Màxim 1 ració setmanal
Podem endolcir amb fruita



TÈCNIQUES CULINÀRIES

FREGITS, NOMÉS OCASIONALS

- Peix fresc fregit, com seitons i malres,
- Bunyols de bacallà casolans 1 cop/mes

CUINATS

- Preferència per coccions que respecten el producte i redueixen greixos afegits
- Cuina al vapor, al forn, bullits, planxes i sofregits

COLORS QUE ALIMENTEN

Les verdures i fruites en cru, mantenen intacte tot el seu valor nutritiu i omplen el plat de salut



CEREALS INTEGRALS

PA INTEGRAL

mínim 2 cops/setmana

ARRÒS I PASTA INTEGRALS

Arròs / pasta, almenys 4 cops al mes



RESTRICCIONS


PRECUINATS

Màxim 1 ració mensual

CAP BEGUDA ENSUCRADA

AIGUA: Única beguda disponible

EL NOU REIAL DECRET FA TEMPS QUE
FORMA PART DEL NOSTRE DIA A DIA

 **SABIES QUE JA
ESTÀVEM TREBALLANT
EN AQUESTA LÍNIA?**

ÉS PER AIXÒ QUE AL MENÚ TROBES
LES ICONES DE LES JORNADES SALUDABLES





TÈCNIQUES DE COCCIÓ MÉS SALUDABLES

ELABORACIONS QUE RESPECTEN EL PRODUCTE I REDUEIXEN GREIXOS AFEGITTS
FEM CUINA AL VAPOR, AL FORN, BULLITS, PLANXES I SOFREGITS



FREGITS, NOMÉS OCASIONALS



SERVIM PEIX FRESC FREGIT, COM SEITONS I MAIRES,
I ELABOREM ELS BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS 1 COP/MES





MÉS CEREALS INTEGRALS



PA INTEGRAL: DE 2-3 COPS/SETMANA
PASTA O ARRÒS INTEGRAL: 4 COPS/MES



campos estela

MÉS VERDURES i LLEGUMS



MENÚS BASATS EN PROTEÏNA VEGETAL SABOROSOS I COMPLETS
HORTALISSES + LLEGUMS, SEMPRE 1-2 RACIONS/SETMANA



CARBOHIDRATS EN EL PRIMER PLAT



ARRÒS I PASTA 1 RACIÓ PER SETMANA



campos estela



APOSTEM PER LA PROTEÏNA VEGETAL



PROTEÏNA VEGETAL D' 1-5 COPS/SETMANA





MÉS VARIETATS DE PEIX AL MES

PEIX BLANC O BLAU INCLOSOS EN LA PLANIFICACIÓ
SETMANAL DINS UN MENÚ VARIAT I EQUILIBRAT



campos estela

CARN DE QUALITAT EN PROPORCIÓ ADEQUADA



MÀXIM 3 RACIONS PER SETMANA. MÀXIM 1 RACIÓ DE CARN VERMELLA PER SETMANA



PROTEÏNA ANIMALEN LA JUSTA MESURA

IAIA'S DAY: PLATS DE CULLERA MOLT EQUILIBRATS



IAIA'S
DAYS

campos estela

OPCIONS PER TRIAR



TRIEN
LES
CUINERES



TU
TRIES
SALSA

1-2 RACIONS PER SETMANA D'OU
AMB RECEPTES TRIADES PER LES CUINERES

DE 3 A 4 RACIONS D'AMANIDES VARIADES A LA SETMANA.
DE 1 - 2 RACIONS DE PATATES, HORTALISSES I LLEGUMS PER SETMANA.



GUARNICIONS SALUDABLES





INTRODUCCIÓ GRADUAL D'ALIMENTS

TASTETS QUE COMPLEMENTEN UN PRIMER I SEGON PLAT



DIETA MEDITERRÀNIA



REDUCCIÓ DE SAL GRÀCIES A LES AROMÀTIQUES





MÉS FRUITA i MENYS SUCRE



FRUITA FRESCA: 4-5 RACIONS/SETMANA
LÀCTICS SENSE SUCRE: MÀXIM 1 RACIÓ/SETMANA



TRIEM LA FRUITA



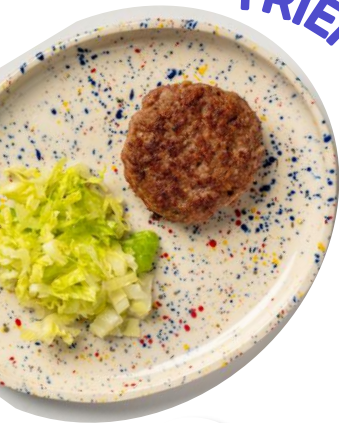
NO SUGAR
DAY



campos estela



TRIEN ELS INFANTS



ESCOLIM PLATS QUE FAN FESTA
TRIEM LA FRUITA: OPCIONS VARIADES



TRIEM
MENÚ

TRIA
L'AMANIDA

TRIEM
LA FRUITA

TU
TRIES
SALSA

TRIEM
LES
CUINERES