

UTILITZA EL
MÈTODE DEL PLAT
PER A:



1 CREAR PLATS FÀCILS
I DELICIOSOS A CASA

2 ESCOLLIR MENÚS
SALUDABLES FORA
DE CASA

DIETISTES-
NUTRICIONISTES DE LES
TERRES DE L'EBRE

S/  Institut Català de la Salut
Atenció Primària
Terres de l'Ebre

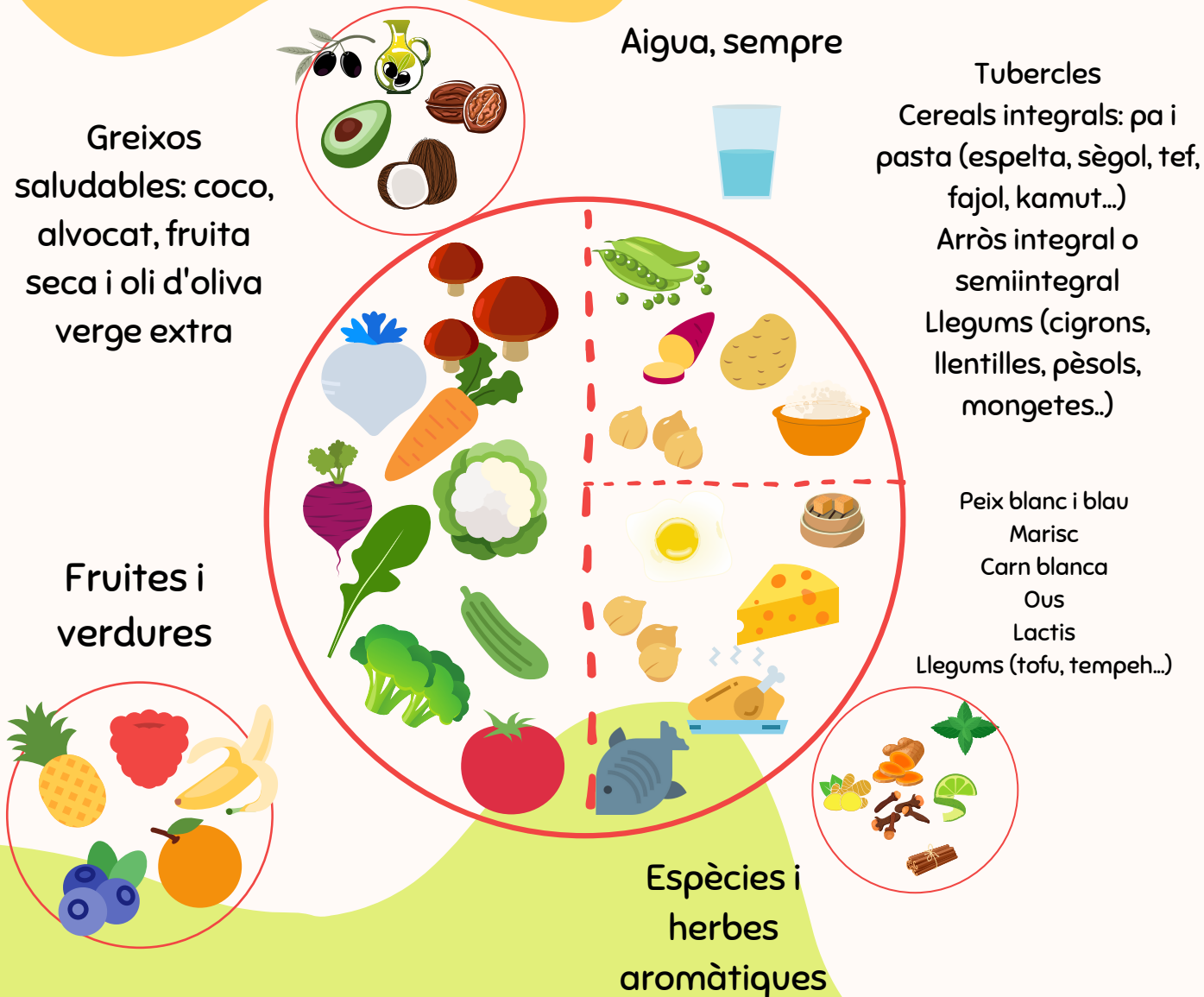
 Programa
**salut
i escola**



CREA PLATS
SALUDABLES,
RÀPIDS I
DIVERTITS



EL MÈTODE DEL PLAT



ESMORZARS I BERENARS

1

Entrepà integral d'avocat, ou i canonges

2

logurt natural amb préssec, nabius i avellanes picades amb canyella

3

Torrades integrals d'hummus tradicional i pernil salat amb orenga



DINARS I SOPARS

1

Amanida de fulles verdes, aranja, cigrons i barreja de llavors

2

Seitó amb orenga al forn i amanida de mango, raves i arròs integral

3

Xips de moniato i patata amb cuixa de pollastre i poma