



Esmorzar a casa



Làctics: Un iogurt, una mica de formatge o un got de llet



Calci
Proteïnes

Cereals: Una torrada de pa amb oli d'oliva, cereals



Proteïnes
Hidrats de carboni

Fruita: si pot ser, de temporada



Fibra
Minerals
Vitamines

Esmorzar a mig matí

És recomanable preparar racions petites i variar diàriament.



- Fruita fresca i estacional
- Fruits secs: nous, ametlles
- Làctics: llet, iogurt natural, formatge fresc
- Entrepà de pa integral: amb pernil cuit, pernil serrà, gall dindi ...



Dinar

Des de **Menjadors Col·lectius S.A** garantim la varietat en els nostres menús, treballem la diversitat en el tipus d'aliments, però també en la forma de preparació i de presentació. Sabem que és l'única manera d'educar els hàbits alimentaris i de garantir que els infants reben totes les aportacions de nutrients necessàries pel seu bon desenvolupament.



Grups d'aliments	Freqüència de consum
Farinacis (Preferentment integrals)	a cada àpat
Verdures i Hortalisses	com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	com a mínim, 3 al dia
Fruita seca (crua o torrada)	de 3 a 7 grapat a la setmana
Llet, iogurt i formatge	2-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	2 vegades al dia
Carn magra i blanca	3-4 vegades a la setmana
Carn vermella	màxim 2 vegades a la setmana
Peix	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge extra	per amenir i cuinar

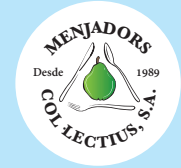
Sopar

El sopar és l'últim àpat del dia. Han de ser presents els mateixos grups bàsics d'aliments que en el dinar, però l'aportació energètica hauria de ser inferior. Aquí teniu una taula de recomenacions:

Recomenacions per sopar:

dinar	sopar

Quan menjar es un plaer



Berenar

El berenar complementa les aportacions de nutrients de l'esmorzar, el dinar i el sopar.

Làctics: Un iogurt, un mica de formatge o got de llet, evitant repetir el que s'ha prè a matí.

Farinacis: entrepà de pa integral, cereals ...

Fruita fresca o fruits secs



No recomanable abusar de la bolleria ni similars ni de begudes molt ensucrades



Fins als 10 anys es convenient veure 1,5 litre d'aigua diaris



Entre els 11 y els 18 anys s'ha de veure 2 litres d'aguia diari.



Consultà els nostres menús a la nostre pàgina web: www.menjadorscollectius.com

Per els nens i nenes amb intoleràncies o àl·lergies realitzem menús especials: sense glúten, sense lactosa o proteïna de la llet, sense ou, sense peix ni derivats, sense llegums i menús vegetàrians.