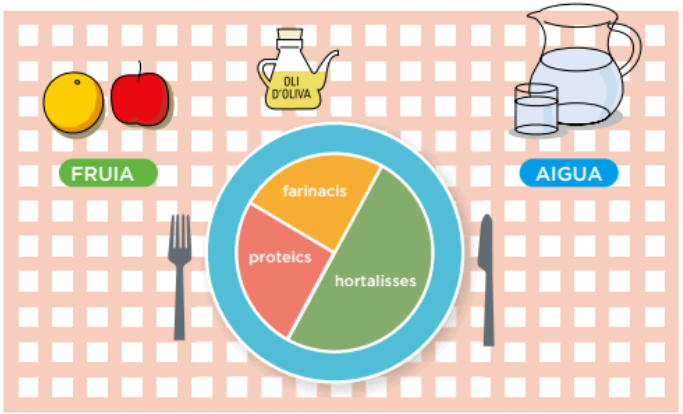
EL PLAT EQUILIBRAT

Verdures i hortalisses

Farinacis integrals, llegums o tubercles

Proteics (llegums, peix, ous o carn)



Agència de Salut Pública de Catalunya. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles. Barcelona: editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020.

FREQÜENCIES DE CONSUM RECOMANADES

Grup d'aliments	Freqüència de consum
Hortalisses	com a mínim, al dinar i al sopar
Farinacis[1] integrals	en alguns àpats del dia
Fruites fresques	com a mínim, 3 al dia
Fruita seca (crua o torrada)	de 3 a 7 grapats a la setmana
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides en calci i sense sucres afegits)	1-3 vegades al dia
Llegums, ous, peix i carn	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Llegums[2]	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Peix[3]	2-3 vegades a la setmana
Carn[4]	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)

Per elaborar una programació de sopars equilibrada i que es complementi amb el dinar cal tenir en compte les freqüències recomanades de consum, tan diaries com setmanals.

Des d'Excelent volem ajudar-te.

Si a la escola han dinat

VERDURES i HORTALISSES											
LLEGUMS				ARRÒS/PASTA				PATATA			
LLEGUMS	OU	PEIX	CARN	LLEGUMS	OU	PEIX	CARN	LLEGUMS	OU	PEIX	CARN

Per sopar recomanem

VERDURES i HORTALISSES											
o FARINACIS o TUBERCLES	o FARINACIS o TUBERCLES	o FARINACIS o TUBERCLES	o FARINACIS o TUBERCLES	o TUBERCLES	o LLEGUMS o TUBERCLES	o LLEGUMS o TUBERCLES	o LLEGUMS o TUBERCLES	o FARINACIS	o FARINACIS o LLEGUMS	o FARINACIS o LLEGUMS	o FARINACIS o LLEGUMS
o OU o PEIX o CARN	o PEIX o CARN	o OU o CARN	o OU o PEIX	o OU o PEIX o CARN	o LLEGUMS o PEIX o CARN	o LLEGUMS o OU o CARN	o LLEGUMS o OU o PEIX	o OU o PEIX o CARN	o LLEGUMS o PEIX o CARN	o LLEGUMS o OU o CARN	o LLEGUMS o OU o PEIX

EXCELENTRC

Per exemple

Si a la escola han dinat

VERDURES i HORTALISSES											
LLEGUMS				ARRÒS/PASTA				PATATA			
LLEGUMS	OU	PEIX	CARN	LLEGUMS	OU	PEIX	CARN	LLEGUMS	OU	PEIX	CARN
Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga)			Cigrons saltejats amb ceba i tomàquet		Sopa de pasta ECO amb brou de peix	Arròs ECO amb salsa de tomàquet					Crema de verdures de temporada
Llenties ECO estofades			Gall d'indi a la cassola		Truita de patates amb amanida	Filet de lluç al forn amb salsa de piquillos i amanida d'enciam					Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam

Per sopar recomanem

VERDURES i HORTALISSES											
o FARINACIS o TUBERCLES	o FARINACIS o TUBERCLES	o FARINACIS o TUBERCLES	o FARINACIS **o TUBERCLES**	o TUBERCLES	o LLEGUMS **o TUBERCLES**	**o LLEGUMS** o TUBERCLES	o LLEGUMS o TUBERCLES	o FARINACIS	o FARINACIS o LLEGUMS	o FARINACIS o LLEGUMS	**o FARINACIS** o LLEGUMS
o OU o PEIX o CARN	o PEIX o CARN	o OU o CARN	o OU **o PEIX**	o OU o PEIX o CARN	o LLEGUMS o PEIX **o CARN**	**o LLEGUMS** o OU o CARN	o LLEGUMS o OU o PEIX	o OU o PEIX o CARN	o LLEGUMS o PEIX o CARN	o LLEGUMS o OU o CARN	o LLEGUMS **o OU** o PEIX
Quiche de carbassó + amanida			Mongeta tendra amb patates + Peixet fregit		Llom a la planxa amb escalivada i moniato al forn	Hummus de llenties amb bastonets de pastanaga i pebrot vermell					Remenat d'ou amb torrada de pà integral i amanida

EXCELENTRC