

# ALIMENTACIÓ SALUDABLE

## Durant el Dia

### ESMORZAR 25%

L'esmorzar és essencial per al rendiment escolar dels nens i les nenes. L'esmorzar es pot repartir en dues ingestes, la primera i més important a casa i la segona a mig matí, durant l'esbarjo.

Un ESMORZAR COMPLET consta de:

#### - FRUITA

Sencera o trossejada, principalment de temporada.



#### - CEREAL

Pa, cereals d'esmorzar baixos en sucres; torrades, coquetes de cereals, etc.



#### - LACTI

Llet, iogurt natural, formatge, etc.



### Mig matí

A Alessa el nostre objectiu principal és alimentar els nens i les nenes amb una cuina saludable, tradicional i mediterrània. Fem servir exclusivament oli d'oliva verge extra. Les fruites, verdures i hortalisses són de productors locals, així com la carn i el pollastre (servim fruita i carn de procedència ecològica dues vegades a la setmana).

Hi introduïm aliments típicament vegans, com la soja, el tofu o el seitán, com a alternativa a la proteïna animal, i peix fresc dues vegades a la setmana.

Oferim productes integrals (pasta i arròs) un cop a la setmana com a plat principal o guarnició. Treballem amb forns locals per a la distribució diària del pa als centres.

Els nostres menús compleixen les freqüències de consum dels diferents grups d'aliments en funció de cada etapa de creixement i s'adapten a les diferents intoleràncies i al·lèrgies alimentàries.\*



### BERENAR 10%

Complementa les aportacions de nutrients de l'esmorzar, el menjar i el sopar. Els aliments més recomanables són els cereals i derivats, els lactis i/o la fruita fresca i la fruita seca.

No hem d'abusar de la brioixeria industrial, els sucres envasats ni altres begudes ensucrades.

### SOPAR 30%

Amb el nostre recomanador de sopars t'ajudem a triar la millor opció de sopar segons el que els teus fills hagin menjat a l'escola.

### RECOMANADOR DE SOPARS

#### ÀNIR

- pastat/arròs + carn
- pastat/arròs + peix
- pastat/arròs + ou
- pastat/arròs + carn

#### SOPAR

- verdura + peix
- verdura + ou
- verdura + carn

- verdura + carn
- verdura + peix
- verdura + ou
- verdura + carn

- pastat/arròs + peix
- pastat/arròs + ou
- pastat/arròs + carn

- llegums + carn
- llegums + peix
- llegums + ou
- llegums + carn

- verdura + peix
- verdura + ou
- verdura + carn



SERVEI D'ATENCIÓ NUTRICIONAL PER A FAMÍLIES

873 400 027

nutricion@alesa-escolar.com

Entitats col·laboradores:



Es recomana fer tres àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (mig matí i berenar). D'aquesta manera, es repartiran adequadament l'energia i els nutrients que el nostre organisme necessita durant el dia:

\* Pots sol·licitar al nostre personal la informació de substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies, en compliment del Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor.