

L'APUNT DEL SOPAR



El plat saludable de l'AMPAEA



Tota la família ha d'estar reunida a la taula a l'hora de sopar.



Tot ha de ser a taula abans de seure. Gots, plats, coberts, tovallons...



És el moment de parlar, compartir i explicar tot allò que es vulgui.



Cal seure correctament i no aixecar-se abans que tothom acabi.



Una llum adequada proporcionarà un ambient acollidor.



El menú a l'hora de sopar ha de ser nutritiu, divertit i lleuger.



Tots podem participar a preparar el sopar i tots podem ajudar a recollir.



És important no fer ús de pantalles o dispositius durant els àpats.

US DONEM ALGUNS EXEMPLES DE SOPARS SALUDABLES, NUTRITIVS I DIVERTITS!

Exemple sopar 1

Crema de carbassa i moniato
Seitons al forn amb tomata amanida

Postres: Fruita o logurt blanc
Aigua per beure

Demaneu a la vostra peixateria, que us netegin els seitons (sense espina), per facilitar la seva ingesta.

Exemple sopar 2

Amanida variada amb magrana i formatge
Cuixetes de pollastre amb moniato al forn

Postres: Fruita o logurt blanc
Aigua per beure