

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

Bròquil amb carrota i trufes
Hamburguesa de vedella o hamburguesa de llegums* amb formatge fos
Postres: Fruita o logurt blanc
Aigua per beure

**Aprofita el tronc del bròquil, és una de les parts més riques en calci.*

Exemple sopar 2

"Fajita" farcida amb saltat de verdures i tires de gall dindi
Postres: Fruita o logurt blanc
Aigua per beure

**Podem avançar feina, si prèviament hem tallat les verdures i les tenim guardades al congelador.*