

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

Carxofes al microones
Llom a la planxa
"Volcà" d'arròs amb salsa de tomata
Postres: Fruita o logurt blanc
Aigua per beure

**Les carxofes, estem en plena temporada, cuinades al microones són una forma pràctica, ràpida i saludable*

Exemple sopar 2

Sopa amb pasta
Ous remenat amb xampinyons i encenalls de pernil salat
Postres: Fruita o logurt blanc
Aigua per beure

Aprofita el dia que facis caldo i congelar alguna ració, així evitaràs comprar-ne. I els ous tria'ls sempre millor amb la numeració que comenci per 0 ó 1.