

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

Tavelles amb carrota, ceba i trufes al vapor
Llom a la planxa amb formatge
Postres: Fruita o logurt blanc
Aigua per beure
Podeu aprofitar l'aigua de cocció de les tavelles per l'endemà fer una sopa

Exemple sopar 2

Pizza amb verdures i peix blau (verat, tonyina, bonítol o salmó)
Amanida verda
Postres: Fruita o logurt blanc
Aigua per beure
La pizza sempre millor feta a casa, la base de la pizza també la podeu fer amb pa llestat o amb base de coliflor (recepta a la web) *