

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

"Carpacció" de tomàquet amb formatge feta i olives negres
Brandada de bacallà amb pa torrat
Postres: Fruita o logurt blanc
Aigua per beure

*Recepta a l'APP del soci. La brandada pots preparar-ne més d'una amb antelació i guardar-les al congelador per quan les necessitis.

Exemple sopar 2

Sopa freda de carbassó ceba i poma
*Ous al forn amb tomata
Postres: Fruita o logurt blanc
Aigua per beure

*Recepta a l'APP del soci