



endermar

# ENDER CONSELL

JUNY 2019

## L'ESTIU HA ARRIBAT!

Junts hem compartit 10 mesos intensos, amb molts menjars saludables i variats que esperem que hagueu gaudit.

## APRÈN A MENJAR UNA DIETA EQUILIBRADA:

La representació gràfica en forma de piràmide permet d'una manera molt visual conèixer el consum recomanat que s'ha de fer dels diferents aliments. D'aquesta manera interpretem que els de la base són aliments primordials que haurien d'aparèixer en la nostra alimentació i els de la punta com menys mengem, millor. Una alimentació saludable ha de ser completa, equilibrada, variada, sostenible i respectuosa amb el medi ambient.

L'esport també té molts avantatges, contribueix al desenvolupament d'òrgans vitals (cor, pulmons, etc.) i ajuda a establir una bona coordinació, mantenir el pes i dormir millor. A més, és una eina de desenvolupament social que fomenta la integració. Practica esport cada dia!

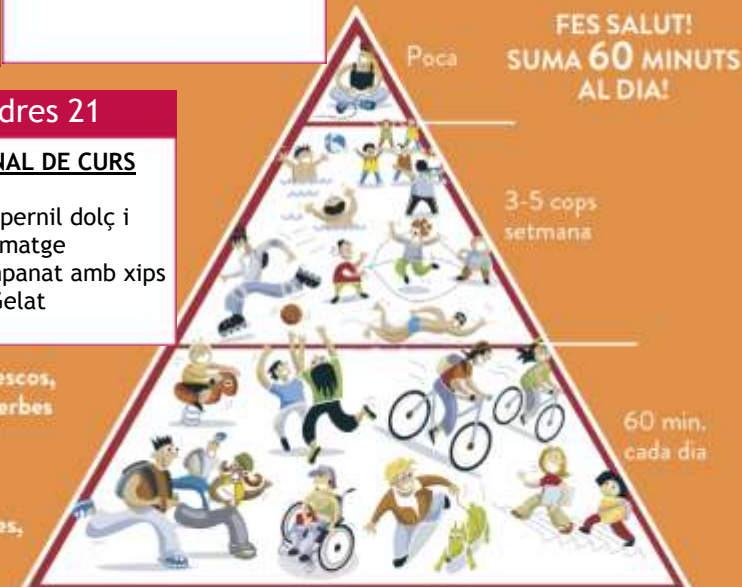


+ Aigua  
+ Activitat física diària



+ Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació

- Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats



Poca

FES SALUT!  
SUMA 60 MINUTS AL DIA!

3-5 cops setmana

60 min. cada dia

<b>Dilluns 3</b> Pasta amb salsa napolitana i formatge Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro (*) Fruita del temps permesa	<b>Dimarts 4</b> Amanida alemanya (patata, Frankfurt, ceba i maionesa) Truita francesa amb saltat campestre (*) Fruita del temps permesa	<b>Dimecres 5</b> Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) Botifarra de porc amb amanida d'enciam i cogombre (*) Fruita del temps permesa	<b>Dijous 6</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives negres) Marmitako de tonyina (*) Fruita del temps permesa	<b>Divendres 7</b> Bleda amb patata Pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet logurt ecològic amb coulis de fruits vermells
---	---	--	--	--

<b>Dilluns 10</b> <b>FESTIU 2ª PASQUA</b>	<b>Dimarts 11</b> Saltat de mongeta verda, pastanaga i xampinyons Canelons de Rossini (*) Fruita del temps permesa	<b>Dimecres 12</b> <b>JORNADA CROMÀTICA GROGA</b> Arròs milanesa amb formatge i salsitxes Truita francesa amb xips Natilles	<b>Dijous 13</b> Empedrat de cigrons (tonyina, pebrot, ceba i olives) Pollastre al orenga amb amanida d'enciam i pipes de girasol (*) Fruita del temps permesa	<b>Divendres 14</b> Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro i olives) Peix al forn amb llit de ceba i patata panadera (*) Fruita del temps permesa
--	---	---	---	---

<b>Dilluns 17</b> Pasta a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) Truita carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga (*) Fruita del temps permesa	<b>Dimarts 18</b> Mongetes blanques estofades amb verdures Cap de llongostit amb amanida d'enciam i cogombre (*) Fruita del temps permesa	<b>Dimecres 19</b> Vichysoise Gall dindi al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrot vermell) amb patates (*) Fruita del temps permesa
--	--	---

<b>Dijous 20</b> Arròs a la cassola amb carbassa i bolets Peix fresc segons mercat al forn amb amanida d'enciam i olives (*) Fruita del temps permesa	<b>Divendres 21</b> <b>MENÚ FINAL DE CURS</b> Pizza de pernil dolç i formatge Pollastre empanat amb xips Gelat
--	--