

Proposta de sopars

Per elaborar una programació de sopars equilibrada i que es complementi amb el dinar cal tenir en compte les freqüències recomanades de consum, tan diàries com setmanals.

Què fer per sopar si a l'escola han dinat....

1r	Arròs/Pasta			Verdures			Llegums		
2n	Carn	Peix	Ous	Carn	Peix	Ous	Carn	Peix	Ous
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
1r	Verdures			Arròs/Pasta			Verdures		
2n	Peix	Ous	Carn	Peix	Ous	Carn	Peix	Ous	Carn

Des de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya ens recorden que:

Es recomana un consum de **2 a 4 racions (60-80g/ració) setmanals de llegums.**

Per la seva riquesa en proteïnes, són uns substituts ideals de les carns, de les quals, al nostre entorn, se'n fa un consum excessiu.

Són llegums: Els cigrons, les lleties, les mongetes seques, els fesols, els pèsols, les faves i la soja