



El menú del Petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

ESPAI DE NUTRICIÓ PER A FAMÍLIES

IDEES, CONSELLS I RECEPTES PER CRÉIXER SALUDABLES

MES:
NOVEMBRE



ALIMENT
DE TEMPORADA

CARBASSA



Rica en beta-carotens, que ajuden al creixement i a la vista.



Font de fibra, afavoreix el trànsit intestinal.



Té un sabor dolç natural que agrada als més petits.

Aprofitem els aliments de temporada: són més saborosos, nutritius i sostenibles.



CONSELL DEL MES

Els infants poden necessitar provar un aliment entre 8 i 15 vegades abans d'acceptar-lo. La paciència, l'exemple i oferir-lo sense pressió són clau.



CUINEM EN FAMÍLIA
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA



TEMPS
25 minuts



RACIONS
4 racions



EDAT
Des de 6 mesos
(adaptant textura)

INGREDIENTS

- 300 g de carbassa
- 2 pastanagues
- 1 patata petita
- 1 ceba (opcional)
- Oli d'oliva verge extra
- Aigua



ELABORACIÓ

- 1 Pelem i tallem totes les verdures a trossos.
- 2 Coem amb aigua fins que estiguin toves.
- 3 Triturem fins obtenir una textura suau.
- 4 Afegim un rajolí d'oli d'oliva verge extra i llest!

Per als més petits: podem passar-la per un colador si cal per aconseguir una textura més fina.



REpte
SALUDABLE



Aquesta setmana, involucra el teu fill/a en alguna tasca relacionada amb els aliments:

- ✓ Triar la fruita
- ✓ Rentar les verdures
- ✓ Remenar
- ✓ Posar la taula



AIGUA, SEMPRE!

La beguda més saludable per hidratar els nostres infants.

