El menú del petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

ESPAI DE NUTRICIÓ PER A FAMÍLIES

IDEES, CONSELLS I RECEPTES PER CRÉIXER SALUDABLES

MES: DESEMBRE

ALIMENT DE TEMPORADA

ELS CÍTRICS



- Rics en vitamina C, que ajuda a reforçar les defenses en els mesos més freds.
- Contenen antioxidants que protegeixen les cèl·lules i afavoreixen la salut.
- Són frescos, dolços i molt refrescants, ideals per a les postres i berenars.

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

CONSELL DEL MES

GAUDEIXEM DE LES FESTES AMB EQUILIBRI!

El Nadal és temps de trobades, il·lusió i tradicions. Podem gaudir dels àpats especials sense oblidar els bons hàbits: menjar variat, hidratar-nos bé i mantenir-nos actius cada dia.

Menys excessos i més moments compartits en família!



CUINEM EN FAMÍLIA

ARBRES DE NADAL DE FRUITA



TEMPS
20 minuts

RACIONS
6 arbres

EDAT
Des dels 12 mesos (adaptant la textura)

INGREDIENTS

- 1 plàtan
- 1 kiwi
- 1 maduixa
- 1 tros de pinya natural
- 1 mandarina
- 1 granada (opcional)
- 1 tallador d'estrella
- Pals de fusta petits (broquetes)



ELABORACIÓ

1. Pelem el plàtan i el tallem en rodelles.
2. Pelem el kiwi i el tallem en rodanxes.
3. Rentem i tallem la maduixa.
4. Tallem la pinya amb el tallador d'estrella.
5. Muntem l'arbre: clavem el pal i anem col·locant la fruita de més gran a més petita, acabant amb l'estrella de pinya.
6. Decorem el plat amb granada.

Podem preparar-los amb antelació i conservar-los a la nevera fins al moment de servir.

REPTE SALUDABLE



Aquesta setmana...

- Rentar bé tota la fruita.
- Pelar-la i tallar-la.
- Muntem el nostre arbre amb creativitat.
- Compartir-lo amb la família i gaudir plegats!

La fruita pot ser el millor postre per acabar un bon àpat de Nadal.

AIGUA, SEMPRE! | La beguda més saludable per hidratar els nostres infants.