

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

**El menú
setmanal,
varietat
i equilibri**

*Al servei de
les persones*



Fundació
Crèdit Andorrà



El menú setmanal, varietat i equilibri

Per aconseguir **l'equilibri alimentari** és imprescindible **variar diàriament** el tipus d'aliments i la manera de preparar-los.

Cal menjar diàriament aliments de tots els grups.

Vegetals: amanides, verdures i hortalisses.

Fruita: natural, sencera o en forma de suc o líquida.

Lactis: llet, iogurts i formatge.

Farinacis: arròs, pasta, pa, patates i cereals.

Aliments proteics: carn, peix, ous, llegums i embotit.

Greixos: oli i fruits secs.

Aspectes per tenir en compte a l'hora de preparar-los

- **Els colors:** el nostre menú ha de tenir colors diferents, per exemple salmó amb bròcoli i arròs.
- **La tècnica de cocció:** anar variant entre planxa, vapor, forn, guisat, gratinat...
- **La presentació:** com a plat únic, plat combinat, amb un bol d'amanida, de guarnició...
- **La textura:** en forma de crema, amanida freda, cruixents...

Variem l'esmorzar: dolç – salat

Dolç: Torrades amb mató i confitura / pa de pessic integral amb nous i poma / galetes de sèsam / musli amb llet.

Salat: Entrepà de pernil / torrades amb oli i formatge / remenat o truita d'ou.

Combinat sempre amb fruita i un lacti (pot ser una beguda vegetal enriquida amb calci).

Variem el dinar

Farinacis + vegetals + aliments proteics

Variem el sopar

Vegetals + aliments proteics

Exemple de menú

Exemples de combinacions de dinars		
Lenties o cigrons	Pollastre	Escalivada
Pasta de colors	Salmó	Tomàquet amanit
Patata i verdura	Vedella	Xampinyons
Arròs	Lluç o rap	Verdures gratinades
Crema o sopa	Hamburguesa o salsitxa	Carbassó planxa
Amanida amb fruita i blat de moro	Conill o gall dindi	Carxofes o espàrrecs
Meló o pinya amb pernil	Sèpia o calamars	Verdures saltades

Exemples de combinacions de sopars	
Crema de carbassó	Llenguado
Amanida de tomàquet i sardines	Formatge fresc amb nous
Sopa de fideus	Truita d'espínacs
Verdures al vapor	Llom
Amanida completa	Mel i mató
Espàrrecs	Remenat de gambes
Graellada de verdures	Hamburguesa o broqueta de pollastre

Preguntes i respostes

Si per dinar menjo verdura i carn, quin seria el sopar complementari?

Hauríem de triar un vegetal cru acompanyat de peix o ous.

Amb què acompanyem una truita?

Sempre amb algun ingredient vegetal o farinacis, ja que l'ou és un aliment proteic, com la carn o el peix.

Quan és millor menjar la pasta i l'arròs?

Sempre al migdia, ja que es tracta d'un grup d'aliments energètics i al vespre són més difícils d'utilitzar.

Has de saber que

- Per seguir una alimentació equilibrada són importants els 3-5 àpats del dia, per aportar tots els nutrients necessaris.
- El sopar ha de complementar sempre el dinar i hi hem d'incloure sobretot aliments vegetals i proteics.

