

Racó de consells i hàbits saludables

L'impacte de la producció d'alguns aliments



L'alimentació és una de les activitats diàries que més impacte té sobre els nostres recursos.

Produir 1kg de proteïna de vedella resulta molt més costós que si l'obtenim a partir de les llegums.

Si disminuïm el consum de carn, generarem menys impacte sobre el nostre planeta i n'augmentarem la sostenibilitat.



Proposta d'esmorzars: 15% de la ingesta diària

- Dilluns: Bol de llet amb flocs de cereals integrals
- Dimarts: Torrades amb margarina, melmelada i got de llet
- Dimecres: logurt de sabors amb muesli d'avena
- Dijous: Llet amb cacao i cereals integrals
- Divendres: logurt natural amb mel i fruits secs

Proposta de mig matí: 10% de la ingesta diària


- Dilluns: Entrepà amb tomàquet, oli d'oliva i fuet
- Dimarts: Entrepà amb tomàquet oli d'oliva i tonyina
- Dimecres: Entrepà amb tomàquet, oli d'oliva i pernil dolç
- Dijous: Entrepà amb tomàquet, oli d'oliva i formatge
- Divendres: Entrepà amb tomàquet, oli d'oliva i

Proposta de berenars: 15% de la ingesta diària

- Dilluns: Batut de fruites natural amb fruits vermells
- Dimarts: logurt líquid amb barreta de muesli
- Dimecres: Macedònia de fruites natural
- Dijous: Quallada amb melmelada de maduixa
- Divendres: Suc de taronja natural amb galetes Maria

" Proposta de sopars "

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES 01		DIJOURS 02		DIVENDRES 03	
				FESTIU		Quinoa		Llegum	
						Carn blanca	Verdura cuita	Peix blau	Verdura cuita
						Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	
DILLUNS 06		DIMARTS 07		DIMECRES 08		DIJOURS 09		DIVENDRES 10	
Verdura crua (amanides)		Patata		Quinoa		Llegum		Arròs integral	
Peix blanc o blau	Mill	Ou o peix blanc	Verdura cuita	Ou o carn blanca	Verdura cuita	Peix blau o carn blanca	Verdura cuita	Peix blanc o ou	Verdura crua (amanida)
Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15		DIJOURS 16		DIVENDRES 17	
Verdura cuita		Quinoa		Arròs integral		Mill		Verdura crua (amanides)	
Peix blanc o blau	Llegum	Peix blau o ou	Verdura cuita	Carn blanca o ou	Verdura crua (amanida)	Peix blanc o ou	Verdura cuita	Ou o peix blau	Pasta integral
Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22		DIJOURS 23		DIVENDRES 24	
Verdura crua (amanides)		Patata		Quinoa		Verdura crua (amanides)		Verdura crua (amanides)	
Ou o carn vermella	Patata	Ou o peix blau	Verdura crua (amanida)	Carn blanca o Peix blanc	Verdura crua (amanida)	Peix blau o ou	Mill	Carn blanca o vermella	Llegum
Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	
DILLUNS 27		DIMARTS 28		DIMECRES 29		DIJOURS 30		DIVENDRES	
Verdura cuita		Llegum		Mill		Verdura cuita			
Peix blanc	Arròs integral	Peix blau	Verdura crua (amanida)	Carn blanca o ou	Verdura cuita	Peix blau o carn blanca	Llegum		
Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	



Oficines Centrals · C/ Numància, 149-151 · Barcelona 08029 · Tel. 933000012 · Fax 934100004 · Mail. escoles@peretarres.org
www.peretarres.org www.arcasa.es