

ESMORZARS SALUDABLES A L'ESCOLA



AMB MATERIALS D'EMBALATGE
REUTILITZABLES

CEIP PARE VILALLONGA

EN COL·LABORACIÓ AMB EL
DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ
DE SERUNION



01

FARINACIS INTEGRALS: pa,
avena, cereals sense sucre.



02

FRUITES SEQUES NATURALS: ametlles,
nous, pistatxos...



03

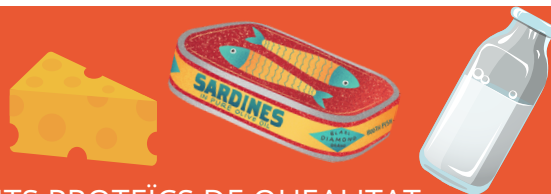
FRUITA FRESCA DE TEMPORADA I FRUITA
DESSECADA (panses, prunes seques...)



04

HORTALISSES: tomatetes,
bastonets de pastanaga...

05



ALIMENTS PROTEÏCS DE QUALITAT:
ou ben cuit, formatge i altres lactis
sense sucre, paté de llegums, peix en
conserva, pernil...

GREIX DE
QUALITAT



PRODUCTES QUE CALEN EVITAR



- Brioixeria
- Galetes
- Batuts ensucrats
- Sucs de fruita industrials
- Cereals d'esmorzar ensucrats
- Embotits i altres carns processades
- Melmelada
- Mantega, margarina

**CEIP PARE
VILALLONGA**

EN COL·LABORACIÓ AMB EL
DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ
DE SERUNION

Entitats sanitàries i organitzacions científiques destaquen la importància de prioritzar els aliments d'origen vegetal com les hortalisses, la fruita fresca, seca o dessecada, els llegums, els cereals integrals i evitar productes amb quantitats elevades de sal, sucres afegits i greixos saturats, per afavorir el correcte desenvolupaments dels xiquets i xiquetes.

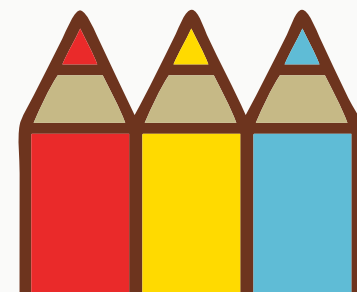


Exemples d'esmorzars

- **DILLUNS** Entrepà integral amb oli d'oliva i formatge
- **DIMARTS** **Fruita de temporada**
- **DIMECRES** Ametlles i torrada integral amb verat
- **DIJOUS** **Fruita de temporada**
- **DIVENDRES** Bastonets de pastanaga amb hummus casolà

**CEIP PARE
VILALLONGA**

EN COL·LABORACIÓ AMB EL
DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE
SERUNION



Celebracions Saludables

Es prioritzen els aliments d'origen vegetal:

- hortalisses, fruita fresca, seca o dessecada, llegums, cereals integrals

S'eviten els productes que continguen:

- quantitats elevades de sal, sucres afegits i greixos saturats

CEIP PARE VILALLONGA

EN COL·LABORACIÓ AMB EL DEPARTAMENT DE
NUTRICIÓ DE SERUNION

