



## COL.LABORACIÓ AMB EL TALLER DE CUINA INFANTIL

El grup SD2 a més de exposar la seva experiència als centres en alimentació saludable ha ajudat als alumnes de l'Enric Valor de Picanya a servir berenars saludables a xiquets de 4-5 anys.



Aquests son els plats què hem valorat nutricionalment.

### PANCAKES

De plàtan i avena.

**Ingredients:**  
 • 1 ceba  
 • 1 plàtan  
 • Poca aigua de canya de sucre  
 • 100 g de farina d'avena  
 • 100 ml de llet líquida dolça  
 • Una mica de sal i oli  
 • 1 cullerada de llevat (10 grams, 1g)  
 • Acompanya amb: 50%  
 • Afegit: melissa  
 • 100ml

Per compensar el plat encara s'haurien d'afegir verdures

### BEGOTES FRUITALS

**PLAT D'EXEMPLE**

**COMPAREM AMB EL PLAT DE HARVARD**

Es un plat saludable ja que té totes les parts del plat de Harvard

### SANDWICH de pollastre

**INGREDIENTS:**  
 PEIXADA DE POLLASTRE  
 CEBES I AGROTES  
 PA INTEGRAL I DEL TOT  
 OLI  
 PERDUR  
 TOMÀQUET  
 ALLIOL (OPCIONAL)  
 MOSTAÇA I MOSTAÇA  
 ESPINACA

**COMPAREM AMB EL PLAT DE HARVARD**

VEGETALS ✓  
 CEREALS ✓  
 PROTEÏNES ✓

Es un àltermar saludable ja que té totes les parts del plat de Harvard

YOUSRA CHERIFI GUETTAF SD2

### TORRADES AMB OUS

**Ingredients:**  
 • Pa integral  
 • 1-2 Abocots  
 • 2 ou L  
 • Pebre  
 • Sal

**COMPAREM AMB EL PLAT DE HARVARD**

VERDURES ✓  
 PROTEÏNES ✓  
 CARBOHIDRATS ✓

Es un àltermar saludable ja que té totes les parts del plat de Harvard

ERIKA RODRIGUEZ GARCIA SD2