



Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



COLABORACIÓN CON EL TALLER DE COCINA INFANTIL

El grupo SD2, además de exponer su experiencia en los centros en alimentación saludable, ha ayudado a los alumnos de Enric Valor de Picaña a servir meriendas saludables a niños de 4-5 años.



Estos son los platos que hemos valorado nutricionalmente.

PANCAKES

De plàtan i avena

INGREDIENTS:

- 2 ous
- 1 plàtan
- una mica de essència de vainilla
- 120 g de farina d'avena
- 120 ml de llet (avena o altra)
- Una mica de canela a ull
- 1 cullerada de rent (1/2 sobre, 7g)
- Xocolata negra 80%
- Aïmela tostada
- AMOR

BROQUETS FRUITALS

PLAT CRICIAL

PLAT DE HARVARD

INGREDIENTS:

- Mandarina
- Cebolla
- Pera
- Dues
- Eixe
- Dues
- Plàtan
- Dues

OPCIONEN LES RECEPES D'AVANÇAT?

- Espinacs
- Pebrina
- Patates de carbó compostes
- Ceba

POSSIBLE IDEA, COMPLIU EL PLAT DE HARVARD

BOUL DE JOURT
AMB PATA,
AVENA I IRIU

PERIUTA

DOUS

DOUS

AVENA

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

Enric Valor SD2
El Grup Valor SD2

SANDWICH de pollastre

INGREDIENTS:

- PECHUGA DE POLLASTRE
- CUITA I DESFETA
- PA INTEGRAL O DEL TEU
- GUST
- ENCIAM
- TOMÀQUET
- ALVOCAT (OPCIONAL)
- MOSTASSA O MAIONESA (OPCIONAL)

COMPARACIÓ AMB EL PLAT DE HARVARD

VEGETALS

CEREALS

PROTEÏNES

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

YOUSRA CHERIFI GUETTAF SD2

TORRADES AMB OUS

Ingredients

- Pa Integral
- 1-2 Advocats
- 2 ous L
- Pebre
- Sal

COMPARACIÓ AMB EL PLAT DE HARVARD

VERDURES

PROTEÏNES

CARBOHIDRATS

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

ERIKA RODRIGUEZ GARCIA SD2