

RECOMANACIONS BERENARS

Parlar de **novetat** en alimentació infantil consisteix en acostumar als infants des de ben petits a menjar de tot. Un infant al qui hem acostumat a tastar i menjar de tot i al que no li hem limitat les possibilitats a menjar considerats "infantils", no tindrà cap problema en tastar aliments diferents de gran qualitat nutricional. Així és que si et sorprenden alguns dels ingredients, recorda: que el tastin!

Berenars abans d'anar a escola

DILLUNS

1 tassó de llet
semidesnatada amb cacao
pols i cereals sense sucre
afegit

DIMARTS

Pa integral de cereals i
llavors amb tomàtiga i
formatge fresc

DIMECRES

logurt desnatat amb picada
de nous i albercocs secs

DIJOUS

1 tassó de llet
semidesnatada i pa integral
torrat amb confitura de
tomàtiga

DIVENDRES

logurt líquid amb plàtan i
ametlles torrades o crues
sense sal

Berenars a l'escola

DILLUNS

Bocata de pa integral amb
tomàtiga, lletuga i alvocat

DIMARTS

Bocata de pa integral amb
pastanaga ratllada i
hummus (paté de cigrons)

DIMECRES

Bocata de pa integral amb
tomàtiga i pernil salat

DIJOUS

Bocata de pa integral amb
lletuga, olives i tonyina

DIVENDRES

Bocata de pa integral amb
tomàtiga i formatge de
cabra

En cas d'al·lèrgies: Gluten: substituir els pans per pans sense gluten; Llet: substituir la làctics per beguda o substituïts vegetals (soia, civada, arròs, tofu,...) Peix: substituir per pernil; Fruits secs: substituir per fruita seca

Si voleu fer algun suggeriment teniu a la vostra disposició una bústia oberta a cuina@esliceu.com