

Menú vegà per a tota la família

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Amanida de fajol, espinacs i cireres* (sense formatge) Tempeh marinat a la planxa	Amanida verda Seitan amb patates al forn	Espirals de llenties vermelles amb salsa de tomàquet*	Amanida de canonges, tomàquet i olives Curri de tofu amb arròs basmati	Cigrons estofats amb verdures i pipes de gira-sol	Saltat de bolets Arròs amb tomàquet i pèsols	Saladets d'espinacs* Tempeh amb salsa de verdures
Sopars	Amanida de cogombre i cirerols Hummus* amb pa integral	Gaspatxo* Truita vegana de patates	Patata i carbassa al forn Seitan arrebossat al forn	Crema de verdures Empanada casolana de soja texturitzada	Mongeta tendra amb patates Tires veganes a la planxa	Gaspatxo Hamburguesa de llenties amb pa integral, enciam, tomàquet i maionesa vegana	Espaguetis integrals amb verdures i tofu marinat esmicolat

*Receptes web

Esmorzars

- Cafè / beguda vegetal amb calci + torrada integral amb oli i tomàquet + fruita
- Cafè / beguda vegetal amb calci + tortites de civada amb fruita i xarop d'agave
- Cafè / beguda vegetal amb calci + postres de soja amb flocs de blat de moro, fruita seca i fruita

Berenars

- Postres vegetals + fruita de temporada
- Pa integral amb crema de fruita seca
- Galetes casolanes de civada, plàtan i xocolata

Consells

- Assegura el consum de 5 racions de fruita i verdura al dia, priorititzant-ne les de temporada.
- Sempre que sigui possible, opta per cereals i derivats en la versió integral: arròs, pa, pasta, etc.
- Limita el consum de rebosteria, galetes, gelats, aliments precuinats, etc., i no abuis dels aliments arrebossats (val més fer-los al forn o en fregidora d'aire).
- Porta a terme una ingesta correcta i variada d'aliments rics en proteïna vegetal de qualitat: llegums, tofu, tempeh, seitan, soja texturitzada i, en menys quantitat, llavors i fruita seca.
- Acompanya els àpats amb aigua. Ocasionalment, amb suc natural de fruites, batuts, etc.
- Predica amb l'exemple: alimentant-te de manera equilibrada i variada augmentaràs l'interès dels infants per aquests aliments.
- Aprofita el bon temps per fer passejades i activitat física en família i a l'aire lliure.