

## Complementa la teva alimentació de cada dia amb:

L'educació del paladar dels més joves, en bones mans.

### PLAT DE TEMPORADA: GASPATXO



#### RECEPTA:

##### INGREDIENTS:

30g Ceba  
160g Tomàquet  
30g Pebrots  
40g Cogombres  
5ml Oli d'oliva  
½ All  
Sal  
Vinagre

##### PREPARACIÓ:

1. Netejar i desinfectar tots els ingredients
2. Afegir-los a una batidora i triturar fins aconseguir la textura desitjada
3. Bon profit!

Roca González S.L. Al teu servei a:  
Carrer Cobalt, nº 185  
08907, L'Hospitalet de Llobregat  
Tel. 936565969  
[rocagonzalez@rocagonzalez.com](mailto:rocagonzalez@rocagonzalez.com)

[www.rocagonzalez.com](http://www.rocagonzalez.com)

#### Esmorzar / Berenar

##### Làctics

Llet, iogurt, mató, formatge, quefir

##### Cereals

Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament, brioixeria casolana

##### Fruita fresca i/o hortalisses

Tot tipus de fruita;  
ocasionalment en forma de suc fresc  
Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals

##### Fruits secs

Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple,

#### Sopar

Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT	POTS SOPAR
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura

Es recomanable menjar una ració

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?  
En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que si hi estiguin dintre de la mateixa família d'aliments.