

JUNY	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Neofòbia alimentària Susana Fernández - Directora Pedagògica d'F.Roca i conferenciant.</p> <p>La neofòbia alimentària és la por a tastar nous aliments i es manifesta habitualment entre els 2 i els 7 anys de vida. Aproximadament, el 75% dels infants es neguen de manera més o menys habitual a tastar aliments nous. Sembla ser que la raó l'hem de buscar en el passat, quan l'ésser humà encara era nòmada i canviava constantment de terreny, trobant nous fruits, herbes o arrels. Llavors, es podria haver instal·lat en el nostre cervell una mena de protecció contra l'enverinament, provocant rebuig cap als aliments desconeguts.</p> <p>Què podem fer?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Insistir en la presentació de l'aliment nou. ▶ Insistir pero no forçar. ▶ Respectar la sensació de gana de l'infant. ▶ No premiar amb altres aliments. ▶ Donar a tastar els aliments rebutjats fora d'àpats. ▶ Cuinar junts. ▶ Anar a comprar junts i visitar horts. ▶ No angoixar-nos. 					<p>1 Favetes saltades amb menta</p> <p>Llom al forn amb cebetes i carbassó</p> <p>Síndria</p>
	<p>4 Amanida de pasta integral eco</p> <p>Hamburguesa de llegum i fines herbes amb tomàquet i olives logurt</p>	<p>5 Bròquil saltat</p> <p>Truita francesa amb pa de cereals</p> <p>Cireres</p>	<p>6 Gaspaxo amb rostes</p> <p>Salmó a la papillote amb salsa de soja</p> <p>Meló</p>	<p>7 Espinacs a la catalana</p> <p>Broquetes de conill amb patata caliu</p> <p>Albercocs</p>	<p>8 Arròs tres delícies</p> <p>Filet de porc a la planxa amb rúcula i oli d'oliva</p> <p>Maduixes i plàtan</p>
	<p>11 Cigrons saltats amb col i tomàquet</p> <p>Pollastre a la planxa amb pastanaga i pipes</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>12 Espàrrecs amb maionesa</p> <p>Cuscús de verdures i peix blau</p> <p>logurt de maduixa</p>	<p>13 Vichyssoise freda</p> <p>Peix al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Prunes</p>	<p>14 Gnocchis amb oli d'oliva</p> <p>Gall dindi a la planxa amb albergínia planxa</p> <p>Rodanxes de kiwi amb mel</p>	<p>15 Amanida d'hortalisses</p> <p>Arròs a la cubana amb ou ferrat</p> <p>Nectarina</p>
	<p>18 Crema d'espinacs</p> <p>Amanida tabulé de cuscús amb enciam i tomàquet</p> <p>Daus de meló i síndria</p>	<p>19 Sopa de lletres amb daus d'hortalisses</p> <p>Hamburguesa de conill a la planxa amb canonges</p> <p>logurt per beure</p>	<p>20 Amanida de temporada</p> <p>Arròs integral saltejat amb verdures i tonyina</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>21 Amanida grega de tomàquet i formatge fresc</p> <p>Truita d'albergínia</p> <p>Prunes</p>	<p>22 Crema freda de carbassó</p> <p>Paninni de pernil dolç i xampinyons</p> <p>Nectarina</p>



BON ESTIU!!!