

Sabeu que hem augmentat la presència de



peix als menús?



Ja sabeu que la freqüència recomanada de consum de peix (blanc i blau) és de com a mínim 3-4 cops a la setmana (de peix blau, un parell de cops a la setmana).

Als menús de l'escola, un cop per setmana, sempre hi ha peix com a segon plat. Enguany, afegim un segon dia de peix com a condiment a les amanides, a la pasta (sovint, sol ser



al plat



tonyina) o com a primer plat (sopa de peix...) o principal (arròs de peix, fideuà...).

Recordeu de posar peix als menús familiars almenys 2-3 cops per setmana:



posar peix als menús familiars almenys 2-3 cops per setmana: penseu amb el peix petit



fregit, que sol agradar força, o amb les cues de gamba cuites per afegir a les amanides, prepareu croquetes casolanes de peix i marisc, o prepareu paté de entrepans, llauana de pell amb filadelphia.



sardines per untar els barrejant una sardines sense la formatge tipus