

# ¿Què m'emporto per menjar a l'excursió?

**A casa**, carrega les piles! Un bon esmorzar ha d'incloure:  
1 peça de fruita o un suc de fruita  
1 got de llet o 1 iogurt o 1 tall de formatge o mató,...  
Entrepà o cereals d'esmorzar o torrades,...

## ESMORZARS I BERENARS:

- Un **entrepà** és una bona idea: de formatge, d'embotit, de truita, de tonyina, d'escalivada, de paté, de sobressada, de xocolata, de mantega i melmelada, de codonyat... de tot allò que vulgueu!
- La **fruita** és perfecte per fer un mos ràpid i hidratar-te!
- Els **fruits secs** i la **xocolata** et donaran energia de manera lenta però contínua durant hores.
- Si el que necessites és energia al moment pots escollir entre:

Un plàtan, suc de fruita envasat, una barreta de cereals ensucrada, compota de fruita, codonyat, llet condensada, fruita en almívar, fruita dessecada: panses, orellons,...

## DINARS:

-Un entrepà és sempre la solució fàcil, però és bo saber que pots posar qualsevol plat dins la **carmanyola** o el tupper mentre tinguis present que passarà moltes hores fora de la nevera i que ha de ser de fàcil transport (que no vessi!). Per si et fallen les idees aquí en tens algunes:

Primers:

- **Pasta**: bolonyesa, napolitana, al pesto,... cous-cous,...
- **Arròs**: tres delícies, amb panses i pinyons, amb salsa de tomàquet, amb verdures i xampinyons,...
- **Llegum**: arròs amb lenties (excel·lent combinació!), cigrons amb pernil salat, mongetes seques amb botifarra, empedrat,...
- **Patata**: pèsols amb patata, puré de patata amb carn picada,...
- Pizza, coca de recapte,...

Segons:

- Llibrets de llom i formatge, ou dur, salsitxes, pit de pollastre o vedella arrebossada, mandonguilles, empanadilles, croquetes, sèpia, truita de patates, hamburguesa, rotlle de primavera, calamars a la romana,...

\*Durant els mesos més calorosos evita afegir als plats condiments que es poden fer malbé: formatge rallat, salses refrigerades, tomàquet cru,...

## SOPARS:

- Si ets petit i encara no cuines, qualsevol plat semblant al dinar és bona idea.
- Si ets dels que els agrada cuinar amb el fogonet, una **sopa** de sobre amb pasta, arròs o cous-cous et servirà per hidratar-te al final del dia! Pots acompanyar-ho amb algun segon plat com els del dinar.
- \*Els **plats deshidratats** que venen als supermercats són lleugers i ocupen poc volum: flocs de puré de patata, fideus instantanis,...