EL SEMÀFOR DELS ALIMENTS

STARS

SCHOOL TRANSITIONS TO ADULT RESPONSIBILITIES AND SERVICES

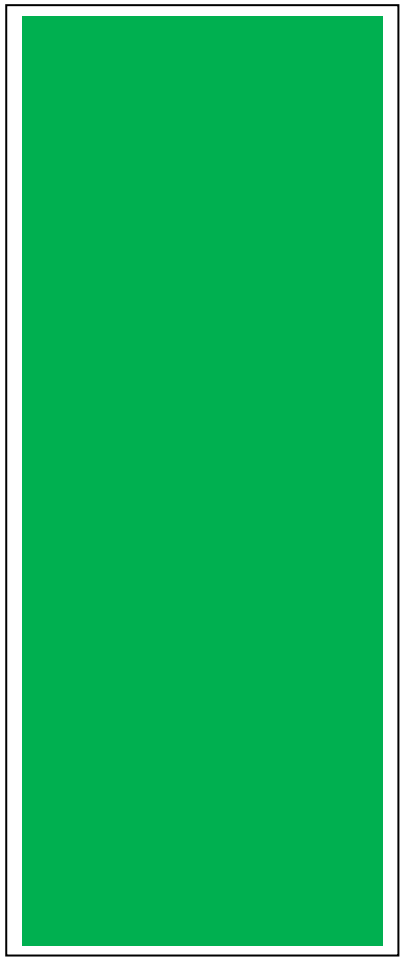
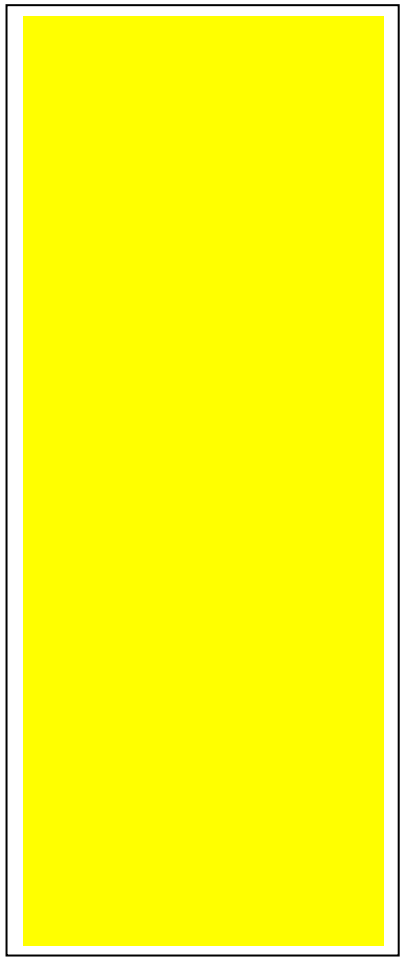
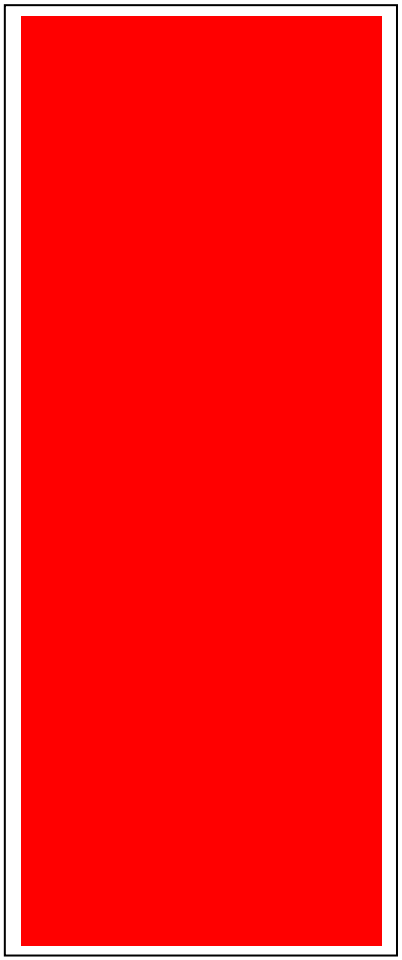
ES POT MENJAR CADA DIA

- Amanida
- Fruita (menys raïm i plàtans)
- Verdures
- Pollastre i carn a la planxa
- Llet
- Iogurts
- Formatge fresc

ES POT MENJAR AMB MODERACIÓ

- Llegums
- Patates cuites
- Pasta
- Arròs
- Pa
- Oli d'oliva
- Ous
- Plàtans i Raïm

ES POT MENJAR EN OCASIONS ESPECIALS

- Llaminadures
- Begudes amb sucre
- Brioixeria industrial
- Pastissosi i xocolata
- Salses
- Embutits
- Foie-gras
- Fregits
- Mantega i mermelada
- Formatges greixosos
- Fruits secs
- Olives
- Mel
- Gelats

Segueix la llista amb 10 aliments més que pots incloure, a cada color dels semàfors.