



Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



# FESTES D'ANIVERSARI MÉS SALUDABLES

(per infants majors de 5 anys)

## BEGUDES

- Batuts de fruita
- Batuts de fruita amb iogurt natural
- Aigua



## PER MULLAR

- Hummus
- Guacamole
- Galetes d'oli
- Crudités
- Crema d'ametlla amb cacau

BEGUDES

PER MULLAR



## FRUITA

- Trossejada amb formes
- Piruleta amb cobertura de xocolata i fruita seca trossejada (no fregida)
- Tassonets de iogurt amb puré de fruites



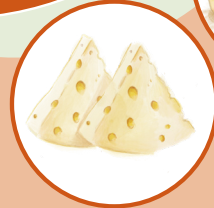
El pastís pot ser a gust de l'infant que fa anys.

FRUITA

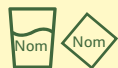
SALAT

## SALAT

- **Coques i pizzas casolanes (amb oli d'oliva)**
  - Coca de trempó
  - Coca de verdures
  - Coca de pebres
  - Pizza de verdures i pollastre
  - Panini de tonyina/verat
  - Pizza de pa integral o moreno amb tonyina/verat i verdures
- **Pa integral o moreno amb...**
  - Oli i formatge
  - Paté de tomàtiga seca i ametlles/ olivada
  - Crema de cacauet amb plàtan i canyella/cacau pur
- Fruita de patata/verdures
- Formatge
- Crispets casolanes
- Fruita seca (no fregida)
- Olives
- Rajoles de xocolata >70% de cacau
- Pa de pipes
- **Xips (casolanes o amb oli d'oliva)**
  - Patata
  - Moniato
  - Remolatxa



## SALUDABLES sí, PERÒ TAMBÉ SOSTENIBLES



Cada infant pot dur el seu tassó de plàstic reutilitzable i el seu torcabocues amb el nom



Utilitzau estovalles reutilitzables de tela o d'hule



Habilitau contenidors o bosses de fems de diferents colors per facilitar el reciclatge



Evitau les canyetes de plàstic. Al mercat es poden trobar canyetes de bambú reutilitzables i biodegradables



Evitau la vaixela de plàstic. Usau vaixela reutilitzable o biodegradable

La bossa de llepolies no és necessària, i el record d'una fantàstica festa sempre és el millor regal. Però si es vol regalar alguna cosa, per exemple, **es poden fer manualitats, regalar una foto del grup,** etc.

Vicerektorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable

Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible

