

QUÈ CAL PRIORITZAR

A LES MÀQUINES EXPENEDORES D'HOSPITALS
I CENTRES DE SALUT PÚBLICS DE CATALUNYA



1

FRUITA

Fresca, envasada a trossos, seca (nous, ametlles, avellanes, preferentment ni fregides ni salades), dessecada (prunes, panses).



2

ALIMENT INTEGRAL

Bastonets, entrepans i sandvitxos (integrals). Coquetes d'arròs o blat de moro.



3

AMANIDES

Amanides envadasades.



4

AIGUA

L'aigua ha de ser la beguda de preferència al llarg del dia.



5

LLET, CAFÈ, TE

També infusions, així com iogurts líquids sense sucres afegits i begudes refrescants sense sucre



6

SUCS

De tomàquet, de pastanaga i d'altres hortalisses. També de fruita 100% natural sense sucres afegits.



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut