




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			01	02	03
DINAR			Bròquil, pastanaga i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Trita de carbassó amb amanida ECO  Fruita	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Peix fresc amb amanida ECO  Fruita	Gaspatxo <b>s/prot.llet</b>  Amanida de mongeta del ganxet  Fruita ECO
SOPAR					
	06	07	08	09	10
DINAR	FESTIU	Amanida d'arròs integrals Trita francesa amb amanida ECO  Fruita ECO	Crema de pastanaga <b>s/prot.llet</b> Llenties ECO amb verdures ECO  Fruita	Amanida completa Lasanya de carn <b>s/prot.llet</b>  logurt soja	Pèsols saltejats amb pernil <b>s/prot.llet</b> , xaxmipnyons i espàrrecs Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO  Fruita ECO
SOPAR					
	13	14	15	16	17
DINAR	Crema de verdures <b>s/prot.llet</b> Amanida de llenties  Fruita ECO	Patata i col bullida Salmó amb llesques de patata, ceba i tomata al forn  Fruita	Llaçets amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO  Fruita ECO	Mongeta del ganxet ECO amb un rajolí d'oli d'oliva Trita d'albergínia i ceba amb amanida ECO  Fruita	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ceba Peix fresc amb amanida ECO  logurt soja
SOPAR					
	20	21	22	23	24
DINAR	Patata i mongeta verda Trita d'espínacs i amanida ECO  Fruita ECO	Crema de carabassa i porro <b>s/prot.llet</b> Hamburguesa mixta <b>s/prot.llet</b> amb patates fregides  Fruita ECO			
SOPAR					

Totes les verdures són **ecològiques**, tallades i manipulades a la cuina de l'escola.  
El peix fresc serà blau, sempre que el proveïdor ho pugui subministrar. El pa serà sempre integral.  
Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic.

**Servei d'acollida i menjador telf. 685 960 431**

# petits canvis PER MENJAR MILLOR

més



## FRUTES I HORTALISSES

De fruites, com a mínim, **3 peces al dia**, senceres o a trossos, sempre per postres, a tot arreu i també entre hores.

D'hortalisses, com a mínim **2 vegades al dia**, crues (en amanides ben variades) o cuites (al vapor, saltada, al forn, etc.), com a plat principal o d'acompanyament.

## LLEGUMS

De **3 a 4 vegades a la setmana**. Es poden cuinar i presentar de moltes maneres diferents, i és fàcil comprar-los cuits. Són molt econòmics i nutritius, i poden ser un substitut excel·lent de la carn, el peix i els ous. A casa nostra en tenim moltes varietats, aprofiteu-les!

## FRUTA SECA

Un grapat cada dia és una opció molt bona i saludable, ja sigui crua o torrada però sense sal. Incorporeu-la en esmorzars i berenars, en aperitius i també a les vostres receptes.

## VIDA ACTIVA I SOCIAL

Sumeu almenys **30 minuts** d'activitat física moderada, com a mínim **5 dies a la setmana**, si pot ser en companyia i a l'aire lliure.

Compartir els àpats amb temps i sense pantalles és una gran oportunitat per gaudir, fer salut i relacionar-se.

canvieu a



## AIGUA

L'aigua és sempre **la millor beguda**: quan tingueu set, escolliu l'aigua, tant **durant els àpats** com **entre àpats**. Per reduir ervasos, és millor l'aigua de font.

## ALIMENTS INTEGRALS

Trieu les **varietats integrals** del pa, la pasta, l'arròs, etc., ja que sense refinar són més nutritives.

## OLI D'OLIVA VERGE

Tant per **cuinar** com per **amanir**, utilitzeu oli d'oliva verge. Al nostre entorn es produeixen moltes varietats diferents i de gran qualitat.

## ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Prioritzeu-los, ja que són **més frescos i conserven millor** les aromes, els gustos, els nutrients, etc. Consumir-los ajuda al **desenvolupament econòmic i social** del territori i té **menys impacte ambiental**.

Trieu-los a granel o en envasos reutilitzables per **reduir residus**.

menys

**Eviteu condimentar amb sal i sucre** els aliments i les preparacions, especialment les dels infants. Els ajudareu a prevenir malalties.

## SAL

Reduiu la sal que **afegiu** als aliments i les preparacions, i la que utilitzeu que sigui iodada. Molts **aliments processats** contenen una gran quantitat de sal. Les espècies i herbes aromàtiques potencien el gust de les preparacions.

## SUCRE

Diminueu tant com pugueu el consum de **productes ensucrats** (tant aliments com begudes) i **eviteu afegir sucre** als aliments i begudes.

## CARN VERMELLES I PROCESADES

La carn vermella es pot incloure **d'1 a 2 vegades a la setmana com a màxim**, i les **carns processades**, si es consumeixen, ha de ser forma ocasional.

## ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

**Eviteu comprar i consumir**, de forma habitual, aliments ultraprocessats, elaborats amb poca matèria primera a la qual s'ha afegit sucres, greixos, sal, midons, additius, etc., que modifiquen el gust, l'olor, el color, la textura, etc. del producte.



## Recomanacions de consum dels diferents grups d'aliments

Hortalisses	2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	3 al dia, com a mínim
Farinacis <sup>1</sup> integrals	a cada àpat
Fruita seca (crua o torrada)	3-7 grapats a la setmana
Llet, iogurt i formatge	1-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Carn <sup>2</sup>	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Peix <sup>3</sup>	2-3 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums <sup>4</sup>	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar

Quantitats que no tinguin excusatives, adaptades a les necessitats i que avitin el malbaratament d'aliments.

1. Es consideren farinacis el pa, la pasta, l'arròs, el cacau, etc., també la patata i altres tubercles.

2. Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, com ara carn de bou, vedella, porc, xai, canals i cabra. La carn blanca és, per caràcter, la carn d'oca, com també la de canel.

3. Es consideren diversificar els tipus de peix, tant blanc com blau, i preferentment

de pesca sostenible. També s'hi inclou en aquest grup el marisc.

4. Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar inclòs en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteïnes (carn, peix, ous i llegums).

GAUDIR  
MENJANT  
ÉS POSSIBLE!



Departament de Salut  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya

El Departament de Salut  
de Catalunya treballa per  
millorar la salut de tots els catalans.

061 CatSalut  
l'espai

canalsalut.gencat.cat

