




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense porc

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02	03	04	05	06
DINAR	FESTIU	Crema de verdures Amanida de lleties Fruita ECO	Patata i col bullida Peix fresc 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 Truita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita
SOPAR					
	09	10	11	12	13
DINAR	Macarrons integrals al pesto Truita d'espínacs i amanida ECO Fruita ECO	Crema de carabassa i porro Hamburguesa mixta S/PORC amb patates fregides Fruita ECO	Arròs amb verdures Peix fresc amb verdures al forn Fruita	Amanida ECO Cigrons ECO guisats amb tomata i ceba. Fruita	Patata, mongeta i pastanaga Cuixetes de pollastre al forn i amanida ECO logurt La Fageda
SOPAR					
	16	17	18	19	20
DINAR	Bròcoli amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita ECO	 Amanida caprese Pizza i gelato S/PORC	Amanida d'espírels Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Crema tèbia de carbassó i patata Amanida de lleties ECO Fruita
SOPAR					
	23	24	25	26	27
DINAR	Pèsols amb verdures saltejades Truita de carxofes amb amanida ECO Fruita ECO	Ensaladilla russa Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara S/PORC Peix fresc amb all i julivert Fruita ECO	Vichyssoise Amanida de cigrons ECO Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb S/PORC costelló i salsitxes amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					
	30	31			
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pa Pollastre a la planxa amb amanida ECO 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 **2 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 l'aixeta.

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 ervasos 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

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

CARN VERMELLES I PROCESSADES

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 ULTRA PROCESSATS

Eviteu comprar i consumir, de forma habitual, aliments ultraprocesats, 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
Ferínacis ¹ integrals	a cada àpat
Fruita seca (crua o torrada)	3-7 grapat 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 ²	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Peix ²	2-3 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums ³	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar

Quantitats que no siguin excessives, adaptades a les necessitats i que evitin el malbaratament d'aliments.

1. Es consideren ferínacis el pa, la pasta, l'arroz, el cuscús, etc., i també la patata i altres tubercles.

2. Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, com ara carn de bou, vedella, porc, cavall, cabra, la carn blanca de, per exemple, la carn d'au, com també la de canalla.

3. Es consideren derivats³ els aigua de peix, sals blancs com el blau, i preferentment de peixos essentials. També oli i ricins en aquest grup el marisc.

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

**GAUDIR
MENJANT
ÉS POSSIBLE!**



Departament de Salut i Polítiques
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Ministerio de Consumo
de España

061 CistSalut
Tarragona

canalsalut.gencat.cat

