



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02	03	04	05	06
DINAR	FESTIU	Crema de verdures s/prot.llet 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 Trita d'albergínia i ceba amb amanida ECO Fruita
SOPAR					
	09	10	11	12	13
DINAR	Macarrons integrals al pesto s/prot.llet Trita d'espínacs i amanida ECO Fruita ECO	Crema de carabassa i porro s/prot.llet Hamburguesa mixta s/prot.llet 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 soja
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- gelato s/prot.llet	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 s/prot.llet Amanida de lleties ECO Fruita
SOPAR					
	23	24	25	26	27
DINAR	Pèsols amb pernil s/prot.llet saltejat Trita 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/prot.llet Peix fresc amb all i julivert Fruita ECO	Vichyssoise s/prot.llet Amanida de cigrons ECO Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes s/prot.llet amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					
	30	31			
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt soja	Crema de cigrons amb bastonets de pa s/prot.llet 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!

FRUITA 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

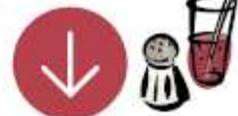
Disminuiu tant com pugueu el consum de **productes ensucrats** (tant aliments com begudes) i **eviteu afegir sucre** als aliments i begudes.

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 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
Ferínacis ¹ 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 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, cai, canall i cabra. La carn blanca és, per exemple, la carn d'au, com també la de peix.

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 lletgers).

**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

