



## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	05	06	07	08	09
DINAR	Amanida d'arròs integrals Trita francesa amb amanida ECO  Fruita ECO	Crema de pastanaga  Llenties ECO amb verdures ECO  Fruita	Amanida completa Lasanya de verdures  logurt La Fageda	Pèsols saltejats amb xaxmipnyons i espàrrecs Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida ECO  Fruita ECO	Mongeta tendra i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida ECO Fruita
SOPAR					
	12	13	14	15	16
DINAR	Crema de verdures  Amanida de llenties  Fruita ECO	Patata i col bullida  Salmó amb llesques de patata, ceba i tomata al forn  Fruita	Llaçets amb tomàquet  Salsitxes vegetals 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 ECO
SOPAR					
	19	20	21	22	23
DINAR	Macarrons integrals al pesto Trita d'espínacs i amanida ECO  Fruita ECO	Crema de carabassa i porro Hamburguesa vegetal 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 Lluç a la planxa i amanida ECO  logurt La Fageda
SOPAR					
	26	27	28	29	30
DINAR	Bròcoli amb patata i un rajolí d'oli d'oliva Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata  Fruita ECO	Amanida de mongeta del ganxet Calamars a l'andalusa amb amanida ECO  logurt ECO	Amanida d'espírels  Salsitxes vegetals 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 llenties ECO  Fruita
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. Incorporau-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 **culinar** 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

Disminuiu 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 ULTRA PROCESATS

**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
Farinacis <sup>1</sup> integrals	a cada àpat
Fruita seca (crua o torrada)	3-7 gratats 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 com vermella)
Peix <sup>2</sup>	2-3 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums <sup>3</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 siguin excessives, adaptades a les necessitats i que evitin el malbaratament d'aliments.

1. Es consideren farinacis el pa, la pasta, l'arròs, 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 i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'au, com també la de canel.

3. Es consideren diversificar els tipus de peix, tant blancs com blaus, preferentment.

de peixos essentials. 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 inclosos 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

Ministerio de Sanidad  
y Consumo  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria  
y Nutrición

061 CatSalut  
Parque

canalsalut.gencat.cat

