




MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	03	04	05	06	07
DINAR	Pèsols saltejats Truita de carxofes amb amanida ECO Fruita ECO	Ensaladilla russa Hamburguesa vegetal amb amanida ECO Fruita	Espaguetis integrals amb tomata Peix fresc amb all i julivert Fruita ECO	Vichyssoise Amanida de cigrons ECO Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola de verdures amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR					
	10	11	12	13	14
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pa Salsitxes vegetals a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	FESTIU	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Peix fresc amb amanida ECO Fruita	Crema de xampinyons Amanida de mongeta del ganxet Fruita ECO
SOPAR					
	17	18	19	20	21
DINAR	Amanida d'arròs integrals Truita francesa amb amanida ECO Fruita ECO	Crema de pastanaga Llenties ECO amb verdures ECO Fruita	Amanida completa Lasanya de verdures logurt La Fageda	Wok de cigrons amb verdures 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 amb amanida ECO Fruita
SOPAR					
	24	25	26	27	28
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	 Amanida caprese Pizza tonyina i formatge Gelato	FESTIU
SOPAR					
	31				
DINAR	FESTIU				
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 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 ³	2-3 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums ⁴	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 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

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

061 CanSalut
l'espai

canalsalut.gencat.cat

