




## MENÚ ESCOLAR MARTA MATA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	03	04	05	06	07
DINAR	Pèsols amb pernil saltejat 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 Peix fresc amb all i julivert Fruita ECO	Vichyssoise Amanida de cigrons ECO Fruita ECO	Amanida ECO Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes amb tomàquet i ceba Fruita
SOPAR	Dorada al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Verdura i patata de temporada ou poché Fruita	Amanida Conill a la brasa Fruita	Hummus amb pastanaga i cogombre Truita francesa i pa tomàque Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	10	11	12	13	14
DINAR	Amanida completa Fideuà amb sípia logurt ECO	Crema de cigrons amb bastonets de pa Pollastre 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	Cuscús amb verdures Ou passat per aigua i amanida Fruita	Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carbassó Fruita		Amanida Truita de patata Fruita	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit Fruita
	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 carn 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 Pernillets de pollastre al forn amb amanida ECO Fruita
SOPAR	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates a daus al forn Fruita	Verdures al forn Formatge fresc amb torrada i amanida Fruita	Crema de llegums Peix blanc amb amanida Fruita	Sopa fideus Truita de xampinyons amb amanida Fruita	Tallarines amb verdures, gambes i salmó Fruita
	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 Pit de pollastre a la planxa amb amanida ECO Fruita ECO	 Amanida caprese Pizza pernil i formatge Gelato	FESTIU
SOPAR	Arròs caldós Truita francesa amb amanida Fruita	Moniato al forn conill a la brasa amb tomàquet amanit Fruita	Amanida complerta Peix forn amb patata i ceba Fruita	Crema de verdures Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet Fruita	
	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 **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 font.

## ALIMENTS INTEGRALS

Trieu les **varietats integrals** del pa, la pasta, l'arròs, etc., ja que sense refinat 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.

## CARNES 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 <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>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 ferínacis 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, cabra. La carn blanca és, per exemple, la carn d'au, com també la de peix.

3. És convenient diversificar els tipus de peix, tant blancs com blaus, i preferentment

de peixos essentils. 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 ferínacis i també en el de proteïnes (carn, peix, ous i llet).

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  
Basconi

canalsalut.gencat.cat

