



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-SENSE CARN

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		01	02	03	04
DINAR		FESTIU	Pèsols guisats amb tomata i ceba Trita d'espínacs i amanida ECO Fruita	Crema de carabassa i porro Hamburguesa vegetal amb patates fregides Fruita ECO	Espaguetis integrals amb salsa de tomata i ceba Peix fresc amb amanida ECO Fruita
SOPAR			Verdura i patata Peix a la planxa amb amanida Fruita	Trita de patata i ceba amanida Fruita	Crema de verdures Llom a la planxa amb pa amb tomàquet i Fruita
	07	08	09	10	11
DINAR	Estofat de lleties ECO Calamars a l'andalusa amb amanida ECO Fruita ECO	Macarrons amb verdures Ous al forn amb salsa de tomàquet de tomata Fruita	Amanida completa ECO Estofat de mongeta del ganxet ECO iogurt ECO	Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO	Mongeta tendra amb patata bullida Salsitxes vegetals amb xampinyons amb all i julivert Fruita
SOPAR	Arròs integral amb verdures Trita francesa Fruita	Sopa de peix Formatge fresc amb tomàquet amanit i olives negres. Fruita	Verdures saltejades Peix blanc amb amanida Fruita	Crema de llegums Hamburguesa de vedella i amanida - Fruita	Crema de verdures Sardines al forn amb patata i tomàquet - Fruita
	14	15	16	17	18
DINAR	Pèsols i patates amb un rajolí d'oli d'oliva Trita francesa amb amanida ECO Fruita	Trinxat de col, patata i all tendre Seità al forn amb all i llimona amb amanida ECO Natilles La Fageda	Crema de porro i pastanaga Hamburguesa de cigrons amb salsa de la cuinera Fruita	Espaguetis integrals a la carbonara Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida completa Arròs a la cassola de verdures Fruita
SOPAR	Amanida Pizza casolana Fruita	Quinoa amb verdures Ou escaldat i amanida Fruita	Peix al forn amb patata al caliu i pebrot escalivat Fruita	Hummus pastanaga i cogombre Trita francesa amb pa amb tomàquet. Fruita	Sopa de verdures peix blanc Fruita
	21	22	23	24	25
DINAR	Arròs integral amb xampinyons i salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb all i julivert i tomàquet Fruita	Crema de cigrons amb bastonets de pastanaga Hamburguesa vegetal amb amanida ECO Fruita ECO	Amanida completa Fideuà amb sípia iogurt ECO	Crema de porros Estofat de mongetes del ganxet ECO Fruita	Bròquil i pastanaga i patata Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO
SOPAR	Crema de carabassa Brotxeta de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita	Peix blau al forn amb patata, ceba, pastanaga i carabassó Fruita	Verdura al vapor Ou passat per aigua i amanida Fruita	Amanida Trita de patata Fruita	Verdura i patata Peix blanc amb tomàquet amanit - Fruita
	28	29	30		
DINAR	Arròs integral amb bolets i formatge Croquetes d'espínacs amb amanida ECO Fruita ECO	Estofat de lleties ECO Trita de carabassó amb amanida ECO Fruita	Amanida variada ECO Lasanya de verdures 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	Sopa de pasta Peix blanc amb amanida Fruita		

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.

CARNS 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
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 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 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, cabra. La carn blanca és, per exemple, la carn d'aus, com també la de peixos.

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 farinacis i també en el de proteïnes (carn, peix, ous i lletgers).

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
Taspen

canalsalut.gencat.cat

