



MENÚ ESCOLAR MARTA MATA-sense proteïna llet

| | 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 s/prot.llet Hamburguesa mixta s/prot.llet 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 lletíes ECO Calamars a l'andalusa s/prot.llet 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 logurt SOJA | Arròs integral amb tomata Peix fresc amb ceba i pebrot vermell al forn Fruita ECO | Mongeta tendra amb patata bullida Pollastre a la planxa 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 Pollastre al forn amb all i llimona amb amanida ECO Natilles SOJA | Crema de porro i pastanaga s/prot.llet Hamburguesa de cigrons s/prot.llet amb salsa Fruita | Espaguetis integrals a la carbonara s/prot.llet Peix fresc al forn amb amanida ECO Fruita ECO | Amanida completa Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes s/prot.llet amb tomàquet i ceba 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 s/prot.llet amb bastonets pastanaga Pollastre estofat amb amanida ECO Fruita ECO | Amanida completa Fideuà amb sípia logurt SOJA | Crema de porros s/prot.llet 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 bolets i formatge s/prot.llet Croquetes d'espínacs s/prot.llet amb amanida ECO Fruita ECO | Estofat de lletíes ECO Trita de carabassó amb amanida ECO Fruita | Amanida variada ECO Lasanya de carn s/prot.llet 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.

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 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'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
Barcelona

canalsalut.gencat.cat

