

1a setmana (2-6 novembre/ 30 nov- 4 des/ 8 gener/ 1-5 febrer/ 1-5 març)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs blanc / salsa tomàquet Lluç amb llimona Enciam i pastanaga logurt	Hummus amb palets Patates estofades amb costelló Fruita	Llenties amb verdures Trita a la francesa amb enciam i tomàquet <i>cherry</i> Fruita	Patata, mongeta i pastanaga Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita	Crema d'hortalisses Fideuada Fruita
VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA	FARINACI VERDURA CARN FRUITA

2a setmana (9-13 novembre/ 7-11 desembre/ 11-15 gener/ 8-12 febrer/ 8-12 març)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet i formatge ratllat Salmó al forn amb enciam i pastanaga logurt	Sopa Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet Fruita	Crema de carbassó Pollastre rostit Enciam i cogombre Fruita	Cigrons Trita de patates amb enciam i pastanaga Fruita	Amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre, nous i olives) Arròs a la cassola amb pollastre Fruita
VERDURA FARINACI CARN FRUITA	VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA

3a setmana (16-20 novembre/ 14-18 desembre/ 18-22 gener/ 15-19 febrer/ 15-19 març)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs blanc / salsa tomàquet Filets de mero arrebossats Enciam i pastanaga Flam	Cigrons amb espinacs Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita	Patata i mongeta Pollastre amb salsa d'ametlles Enciam i tomàquet Fruita	Llenties estofades amb verdures Lluç a la planxa amb enciam i cogombre Fruita	Enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga i fruits secs Espirals /espaguetis amb sofregit (ceba i tomàquet) i formatge ratllat Ou dur Fruita
VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA	VERDURA FARINACI PEIX FRUITA

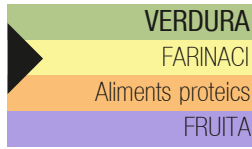
4a setmana (21 desembre: dinar de Nadal/ 25-29 gener/ 22-26 febrer/ 22-25 març)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre i fruits secs) Macarrons amb carn picada i formatge ratllat logurt	Sopa Pollastre al forn amb patates fregides Fruita	Patata i bròquil Paó amb salsa de xampinyons Fruita	Mongetes blanques Bacallà amb salsa de tomàquet Enciam i cogombre Fruita	Arròs blanc amb ceba i carbassó Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita
VERDURA FARINACI OU FRUITA	VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	FARINACI VERDURA LLEGUM FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA	VERDURA FARINACI PEIX FRUITA

Exemples de sopars

(poden servir d'orientació a l'hora de confeccionar els vostres menús)

Ha de predominar la verdura per damunt dels farinacis



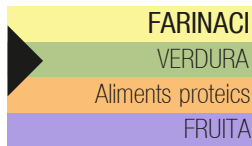
Bròquil amb beixamel
Trita d'alls tendres i amanida de pasta, enciams, pastanaga i nous
Lesques de taronja amb canyella

Crema d'espínacs
Llibret de llom casolà i amanida de tomàquet amb alfàbrega i pinyons
Raïm

Patata i pastanaga
Pollastre a la planxa i amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous
Préssec

Saltejat de mongetes al vapor i permil salat
Lluç al forn amb patates i amanida d'escarola, pebrot i olives
Nectarina

Han de predominar els farinacis per damunt de la verdura



Amanida de col llombarda amb pipes de carabassa i salsa de iogurt
Pasta integral amb daus de pollastre i bolets
Poma

Sopa d'arròs i fideus
Calamars a la planxa i amanida d'enciams variats, remolatxa i nous
Macedònia de fruita fresca

Humus d'albergínia amb bastonets de pa i de pastanaga
Peix al forn amb xips de moniato
Mandarina

Saltejat de pèsols amb all tendre
Trita a la francesa amb timbal d'arròs i tomata
Maduixes

La quantitat de verdura i farinacis ha de ser la mateixa



Amanida de pasta (formatge fresc, ou bullit, cogombre, pastanaga, tomàquet, enciam olives i fruits secs)
Mandarina

Lassanya de verdures i carn picada
Nespres

Verdures al vapor
Peix al forn amb patata i ceba
Macedònia de fruita fresca

Arròs integral amb salsa de verdures
Amanida d'escarola, cogombre i fruits secs
Pera

Freqüències recomanades dels diferents grups d'aliments

HORTALISSES: com a mínim, al dinar i al sopar

FARINACIS INTEGRALS: en alguns àpats del dia

FRUITES FRESQUES: com a mínim, 3 al dia

FRUITA SECA (crua o torrada): de 3 a 7 grapat a la setmana

LLET, IOGURT I FORMATGE (o begudes vegetals enriquides en calci i sense sucres afegits): 1-3 vegades al dia

LLEGUMS, OUS, PEIX I CARN: no més de 2 vegades al dia, alternant

Llegums: 3-4 vegades a la setmana. Es poden considerar aliments farinacis i proteics

Ous: 3-4 vegades a la setmana

Peix (blanc i blau): 2-3 vegades a la setmana

Carn: 3-4 vegades a la setmana, preferentment magra i blanca (aus i conill). Carn vermella (bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra)

AIGUA: en funció de la set

OLI D'OLIVA VERGE EXTRA: per amanir i cuinar

ALIMENTS MALSANS (begudes ensucrades i sucres, embotits i carns processades, patates xips i snacks salats, llaminadures, brioixeria, postres làctiques, galetes, etc.): com menys millor

(Font: Agència de Salut Pública de Catalunya. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles. Barcelona: editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020)

Per a més informació

- Agència de Salut Pública de Catalunya. "L'alimentació saludable a l'etapa escolar" Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020.
http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspocat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf

- Receptes saludables del Canal Salut (Generalitat de Catalunya): http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/receptes_saludables/