

1a setmana (14-17 set/ 13-16 oct/ 6-9 abr/ 3-7 mai/ 31 mai - 4 jun)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs amb tomàquet Trita francesa amb tomàquet, enciam i cogombre Fruita	Patata, mongeta i pastanaga Enciam, tomàquet i pastanaga Filets de lluç a la planxa amb llimona Fruita	Cigròs bullits Mandonguilles amb salsa tomàquet, enciam i pebrot vermell Gelats	Amanida de pasta de colors (palets de cranc, olives, gambetes) amb salsa rosa Pollastre rostit, enciam i cogombre Fruita	Mongetes seques bullides amb patata Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet Fruita
VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA	FARINACI VERDURA LLEGUM FRUITA

2a setmana (21-25 set/ 19-23 oct/ 12-16 abr/ 10-14 mai/ 7-11 jun)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espaguetis/espirlals (ceba i tomata) i formatge ratllat Pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i cogombre Fruita	Patata i mongeta verda Bacallà a la planxa amb enciam i pebrot vermell Fruita	Amanida (enciam, tomàquet, ou dur, pastanaga, olives i cogombre) Llenties estofades amb verdures logurt	Arròs blanc amb ceba i carbassó Paó arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita	Amanida de patata, tonyina, olives i maionesa Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita
VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA	VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA

3a setmana (28 set - 2 oct/ 26-30 oct/ 19-23 abr/ 17-21 mai/ 14-18 jun)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Tomàquet <i>cherry</i> amb formatge, enciam variat i ou dur Arròs a la cassola amb verdures Fruita	Ensalada russa amb olives i maionesa Filets lluç planxa amb enciam, cogombre i pastanaga Fruita	Mongetes seques saltades amb perrill salat Pollastre arrebossat amb enciam, pastanaga i tomàquet Gelats	Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga i fruits secs) Fideus a la cassola amb gambes i sèpia Fruita	Patata i mongeta verda Paó amb salsa de xampinyons Fruita
VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA

4a setmana (9 oct/ 26-30 abr/ 24-28 mai)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida amb enciam, pastanaga i tomàquet Macarrons amb carn picada i formatge ratllat Fruita	Crema de carbassó Filet de mero arrebossat Fruita	Amanida de tomàquet, ceba, cogombre i olives Pollastre al forn amb patates fregides	Cigròs Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Entremès (paó, formatge, espàrrecs, enciam variat, pastanaga i fruits secs) Arròs amb tomàquet Fruita
VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA	VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	FARINACI VERDURA LLEGUM FRUITA	VERDURA FARINACI OU 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



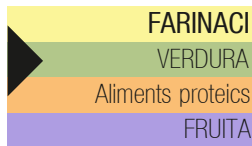
Bròquil amb beixamel
Trita d'alls tendres i
amanida de pasta, enciams,
pastanaga i nous
Lesques de taronja amb
canyella

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, 2017.
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/