

1a setmana (1-5 novembre/ 29 nov- 3 des/ 10-14 gener/ 7-11 febrer/ 7-11 març/ 4-8 abril)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs blanc / salsa tomàquet Lluç amb llimona Enciam i pastanaga logurt	Enciam, tomàquet, fruits secs, cogombre i pastanaga) Patates estofades amb costelló Fruita	Llenties amb verdures Truita a la francesa amb enciam i tomàquet cherry Fruita	Patata, mongeta i pastanaga Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita	Crema d'hortalisses Fideus a la cassola Fruita
VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA	FARINACI VERDURA LLEGUM FRUITA

2a setmana (8-12 novembre/ 6-10 desembre/ 17-21 gener/ 14-18 febrer/ 14-18 març)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals amb sofregit de ceba 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	Hummus amb palets Truita de patates amb enciam i pastanaga Fruita	Enciam, tomàquet, olives, pastanaga, cogombre i nous Arròs a la cassola amb pollastre Fruita
VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA

3a setmana (15-19 novembre/ 13-17 desembre/ 24-28 gener/ 21-25 febrer/ 21-25 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	Espirals /espaguetis amb sofregit (ceba i tomàquet) i formatge ratllat Ou dur, enciam i pastanaga Fruita
VERDURA FARINACI OU FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	FARINACI VERDURA LLEGUM FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA	VERDURA FARINACI CARN FRUITA

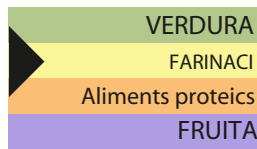
4a setmana (22-26 novembre/ 20-22 desembre/ 21 gener - 4 febrer/ 28 febrer - 4 març/ 28 març-1 abril)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam, tomàquet, pastanaga, olives, 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	Enciam i cogombre Mongetes blanques Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita	Arròs blanc amb ceba i carbassó Truita 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



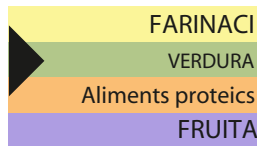
Bròquil amb beixamel
Trita d'all tendre i
amanida d'enciams,
pastanaga i nous
Llesques de taronja amb
canyella

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

Patata i pastanaga
Broquetes de tofu i verdures
Préssec

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

Han de predominar els farinacis per damunt de la verdura



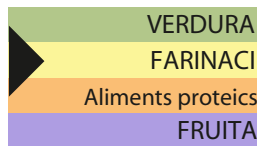
Amanida de col llombarda,
pipes de carabassa i salsa de
iogurt
Pasta integral amb daus de
tofu i bolets
Poma

Sopa d'arròs i fideus
Hamburguesa de seitán i
Amanida d'enciams variats,
remolatxa i nous
Macedònia de fruita fresca

Humus d'albergínia amb
bastonets (pa i 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 i lletíes
amb formatge fresc, enciam,
cogombre, pastanaga,
tomàquet, 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 formatge fresc,
ou dur i ametlles
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 grapats 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/contenut/minisite/aspcat/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/