

## 1a setmana (5-9 setembre/ 3-7 octubre/ 11-14 abril/ 8-12 maig/ 5-9 juny)

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

## 2a setmana (12-16 setembre/ 10-14 octubre/ 17-21 abril/ 15-19 maig/ 12-16 juny)

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

## 3a setmana (19-23 set/ 17-21 octubre/ 24-28 abril/ 22-26 maig/ 19-22 juny)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Tomàquet cherry, formatge, enciam variat i ou dur Arròs a la cassola amb verdures Fruita	Ensalada russa (patata, pèsols, pastanaga, mongeta, olives, tonyina i maionesa) Pollastre arrebossat ** Cogombre i pastanaga Fruita	Mongetes seques saltades amb pernil salat Filets de lluç planxa/forn Tomata i ceba Gelats	Enciam, tomàquet, fruits secs i pebrot Fideus a la cassola amb gambes i sípia Fruita	Patata i mongeta verda Paó amb salsa de xampinyons Fruita
VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	FARINACI VERDURA LLEGUM FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA	VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA

## 4a setmana (26-30 set/ 24-28 octubre/ 1-5 maig/ 29 maig-2 juny)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Amanida amb enciam, pastanaga i tomàquet Macarrons amb tofu i formatge ratllat Fruita	Crema de carbassó Truita de patates Fruita	Amanida de tomàquet, ceba, cogombre i olives Pollastre al forn i patates fregides logurt	Cigrons Filets de mero arrebossats** Enciam i pastanaga Fruita	Arròs amb tomàquet Pinxo de pollastre amb enciam i pebrot Fruita
VERDURA FARINACI OU FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA	VERDURA FARINACI PEIX FRUITA

Totes les al·lèrgies, intoleràncies o dietes astringents es substituiran pels aliments corresponents.

La fruita que es donarà s'especificarà cada setmana al taulell de l'escola.

\* El peix de la segona i tercera setmana va acompanyat amb salsa verda (opcional).

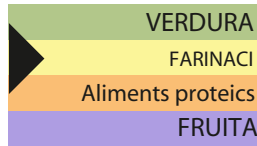
\*\* Elaboració pròpia.

Proposta de sopars elaborada per:

# Exemples de sopars

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

## Ha de predominar la verdura per damunt dels farinacis



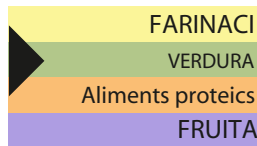
Bròquil amb beixamel  
Trita d'all tendres i  
amanida d'enciams,  
pastanaga i nous  
Llesques de taronja amb  
canyella

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



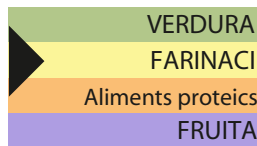
Amanida de col llombarda,  
pipes de carabassa i salsa de  
iogurt  
Pasta integral amb daus de  
tofu i bolets  
Poma

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  
alls tendres  
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 lleties  
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](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/](http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/receptes_saludables/)