

## 1a setmana (2-4 nov/ 28 nov- 2 des/ 9-13 gener/ 6-10 febrer/ 6-10 març)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç amb llimona Enciam i pastanaga logurt	Enciam, tomàquet, fruits secs, cogombre i pastanaga) Patates estofades amb salsitxes Fruita	Llenties amb verdures Truita a la francesa amb enciam i tomàquet cherry Fruita	Patata, mongeta i pastanaga Pollastre rostit amb enciam i pastanaga Fruita	Crema d'hortalisses Fideuà de peix Fruita
VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA	FARINACI VERDURA LLEGUM FRUITA

## 2a setmana (7-11 novembre/ 5-9 desembre/ 16-20 gener/ 13-17 febrer/ 13-17 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 cogombre Fruita	Crema de carbassó Mandonguilles* amb salsa de tomàquet Enciam i pebrot vermell Fruita	Hummus amb palets Truita de patates amb tomàquet 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 (14-18 novembre/ 12-16 desembre/ 23-27 gener/ 20-24 febrer/ 20-24 març)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs blanc / salsa tomàquet Filet de mero arrebossat* 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 pebrot vermell Fruita	Llenties estofades amb verdures Lluç a la planxa Tomàquet cherry 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 (21-25 novembre/ 19-21 desembre/ 30 gener - 3 febrer/ 27 febrer - 3 març)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam, tomàquet, pastanaga, olives, cogombre i fruits secs Macarrons amb tofu 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

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

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

Tots els àpats van acompanyats de pa.

El peix de la segona, tercera i quarta setmana va acompanyat de salsa verda (opcional).

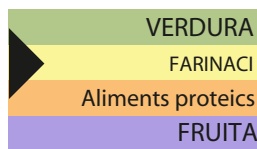
\* Elaboració pròpia

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



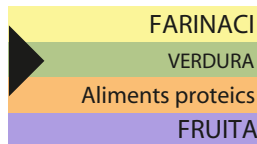
Bròquil amb beixamel  
Trita d'all tendre i  
amanida d'enciams,  
pastanaga i nous  
Llesques de taronja amb  
canyella

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



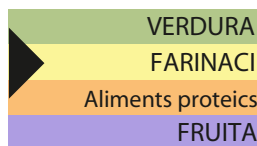
Amanida de col llombarda,  
pipes de carabassa i salsa de  
iogurt  
Pasta integral amb daus de  
tofu i bolets  
Poma

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 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 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/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/)