

1a setmana (12-13 set/ 7-11 oct/ 4-8 nov/ 2-5 des/ 8-10 gen/ 3-7 feb/ 2-6 mar/ 4-8 mai/ 1-5 jun)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam, tomata i olives Llenties amb sofregit (tomata, ceba) Croquetes* Fruita del temps	Cogombre, tomata i olives Arròs amb salsa de tomata Truita Làctic	Enciam, tomata i olives Escudella i carn d'olla Escalopa de porc* Fruita del temps	Enciam, pastanaga i olives Patata i mongeta al vapor Pilotilles de vedella* Làctic	Enciam, tomata i olives Macarrons amb carn picada i tomata Filet de llenguado al vapor Fruita del temps
FARINACI VERDURA OU FRUITA	VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA

2a setmana (16-20 set/ 14-18 oct/ 11-15 nov/ 9-13 des/ 13-17 gen/ 10-14 feb/ 9-13 mar/ 14-17 abr/ 11-15 mai/ 8-12 jun)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam, tomata i olives Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Truita Fruita del temps	Enciam, pastanaga i olives Espaguetis (salsa quatre formatges) Peix al forn amb pebrot, albergínia i ceba Làctic	Patata i mongeta al vapor Pilotilles de vedella* amb sofregit de ceba i tomata Fruita del temps	Enciam, tomata i olives Fesols de Santa Pau bullits i oli Croquetes* Làctic	Enciam, tomata i blat de moro Sopa de carn i verdures Cuixetes de pollastre, enciam, tomata i olives Fruita del temps
VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA	VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA

3a setmana (23-27 set/ 21-25 oct/ 18-22 nov/ 16-20 des/ 20-24 gen/ 17-21 feb/ 16-20 mar/ 20-24 abr/ 18-22 mai/ 15-19 jun)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam, tomata i pastanaga ratllada Macarrons (carn picada i sofregit) Filet de llenguado al vapor Fruita del temps	Tomata i cogombre Llenties guisades (ceba, tomata i pastanaga escalivades) Truita de patata i ceba Làctic	Enciam, tomata, ceba tendra i olives Escudella i carn d'olla Pollastre al forn amb pebrot Làctic	Enciam, tomata i pastanaga ratllada Arròs a la cassola (peix i verdures) Fruita del temps	Enciam i olives Verdura al vapor (patata, pèsols i pastanaga) Salsitxes* al forn i patates xip Fruita del temps
VERDURA FARINACI OU FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA	VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA	FARINACI VERDURA PEIX FRUITA

4a setmana (30 set- 4 oct/ 28-31 oct/ 25-29 nov/ 27-31 gen/ 24-28 feb/ 30 mar- 3abr/ 27-30 abr/ 25-29 mai)


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam i pastanaga Cigrons bullits amb oli Truita de patata Fruita del temps	Enciam, tomata i olives Purè gratinat Bastonets de lluç Làctic	Enciam i tomata Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Hamburguesa de vedella* Fruita del temps	Enciam, tomata i olives Patata, mongeta i pastanaga al vapor Pollastre al forn Làctic	Tallarines amb salsa carbonara Llenguado al forn Fruita del temps
FARINACI VERDURA CARN FRUITA	VERDURA FARINACI OU FRUITA	VERDURA FARINACI PEIX FRUITA	FARINACI VERDURA OU FRUITA	VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA

* Elaboració pròpia de l'empresa de càterin


Exemples de sopars

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


Ha de predominar la verdura per damunt dels farinacis

	Crema de carbassó Truita de bolets, timbal d'arròs integral i amanida amb fruits secs Batut de fruites	Tempura de verdures Peix al forn amb ceba i/o patates Raimés	Mandonguilles d'espínacs amb amanida Hummus amb bastonets integrals i pebrots de colors Pera	Purè de patata i pastanaga gratinat Conill a la planxa Macedònia de fruita
---	--	---	--	--

Han de predominar els farinacis per damunt de la verdura

	Amanida completa Truita de patata Pa integral amb tomata Préssec	Sopa de verdura amb pistons Sèpia amb ceba Plàtan	Cuscús amb verdures i pollastre Rodanxes de poma amb nous i mel	Amanida Llenties amb arròs i bolets Brotxeta de fruites de temporada
---	---	---	--	--

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	Espirals amb carbassó i alfàbrega Peix a la planxa Iogurt amb maduixes	Lassanya d'escalivada i carn picada Macedònia de fruita	Verdures al vapor Peix arrebossat i amanida Prunes
---	---	--	--	--

Freqüències recomanades dels diferents grups d'aliments

FARINACIS (preferentment integrals): a cada àpat

VERDURES I HORTALISSES: com a mínim al dinar i al sopar

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: 2-3 vegades al dia

CARN, PEIX, OUS I LLEGUMS: 2 vegades al dia

Carn: 3-4 vegades a la setmana, preferentment magra i blanca (aus i conill). Carn vermella (bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra) màxim 2 vegades a la setmana

Peix (blanc i blau): 3-4 vegades a la setmana

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

AIGUA: en funció de la set

OLI D'OLIVA VERGE EXTRA: per amanir i cuinar

ALIMENTS SUPERFLUS (begudes ensucrades i sucs, embotits, patates xips, llaminadures, brioixeria, postres làctiques, galetes, etc.): com menys millor

(Font: Agència de Salut Pública de Catalunya. "L'alimentació saludable a l'etapa escolar" Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2017)

Per a més informació

- Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. Barcelona: editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2019

- Agència de Salut Pública de Catalunya. "L'alimentació saludable a l'etapa escolar" Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2017

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