

1a setmana (5-9 oct/ 2-6 nov/ 30 nov - 4 des/ 8 gen/ 1-5 feb/ 1-5 mar/ 6-9 abr/ 3-7 mai/ 31 mai - 4 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 (14-18 set/ 12-16 oct/ 9-13 nov/ 7-11 des/ 11-15 gen/ 8-12 feb/ 8-12 mar/ 12-16 abr/ 10-14 mai/ 7-11 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 (21-25 set/ 19-23 oct/ 16-20 nov/ 14-18 des/ 18-22 gen/ 15-19 feb/ 15-19 mar/ 19-23 abr/ 17-21 mai/ 14-18 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 (28 set- 2 oct/ 26-30 oct/ 23-27 nov/ 21 des/ 25-29 gen/ 22-26 feb/ 22-26 mar/ 26-30 abr/ 24-28 mai/ 21-22 jun)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Enciam i pastanaga Cigròns 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 càtering

Exemples de sopars

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

Ha de predominar la verdura per damunt dels farinacis



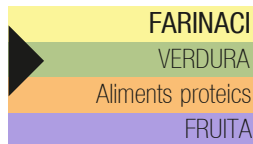
Bròquil amb beixamel
Truita d'alls tendres i
amanida de pasta, enciams,
pastanaga i nous
Llesques de taronja amb
canyella

Crema d'espínacs
Libret de llonganissa 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
Truita a la francesa amb
timbal d'arròs i tomata
Madruxes

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/ministe/aspac/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/