

1a setmana (5-9 set/ 3-7 oct/ 31 oct- 4 nov/ 28 nov-2 des/ 9-13 gen/ 6-10 feb/ 6-10 mar/ 1-5 mai)

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enciam, tomata i olives Llenties amb sofregit (ceba i tomata) 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 * Fruita del temps | 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 (12-16 set/ 10-14 oct/ 7-11 nov/ 5-9 des/ 16-20 gen/ 13-17 feb/ 13-17 mar/ 10-14 abr/ 8-12 mai)

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enciam, tomata i olives Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Truita Fruita del temps | Enciam, pastanaga i olives Espaguetis(salsa 4 formatges) Peix al forn amb pebrot, albergínia i ceba Làctic | Patata i mongeta la vapor Pilotilles de vedella* amb sofregit de ceba i tomata Fruita del temps | Enciam, tomata i olives Fesols de Santa Pau bullits i amb 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 LLEGUM FRUITA | VERDURA FARINACI OU FRUITA | FARINACI VERDURA PEIX FRUITA | FARINACI VERDURA OU FRUITA | VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA |

3a setmana (19-23 set/ 17-21 oct/ 14-18 nov/ 12-16 des/ 23-27 gen/ 20-24 feb/ 20-24 mar/ 17-21 abr)

| 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 (tomata, ceba 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 Fruita del temps | Enciam, tomata i pastanaga ratllada Arròs a la cassola (peix i verdures) Làctic | Enciam i olives Verdura al vapor (patata, pèsols i pastanaga) Salsitxes* al forn i patates xip Fruita del temps |
| VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA | FARINACI VERDURA PEIX FRUITA | VERDURA FARINACI OU FRUITA | VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA | FARINACI VERDURA OU FRUITA |

4a setmana (26-30 set/ 24-28 oct/ 21-25 nov/ 19-21des/ 30 gen-3 feb/ 27 feb-3 mar/ 27-31 mar/ 24-28 abr)

| 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 |
| VERDURA FARINACI PEIX FRUITA | VERDURA FARINACI OU FRUITA | VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA | FARINACI VERDURA OU FRUITA | VERDURA FARINACI LLEGUM FRUITA |

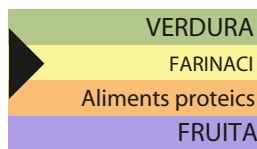
* Elaboració pròpia de l'empresa de càtering

A partir de la tercera setmana de maig es farà el menú de primavera-estiu

Exemples de sopars

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

Ha de predominar la verdura per damunt dels farinacis



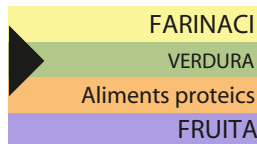
Bròquil amb beixamel
Trita d'all tendres i
amanida d'enciams,
pastanaga i nous
Llesques de taronja amb
canyella

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



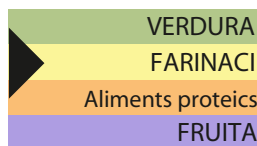
Amanida de col llombarda,
pipes de carabassa i salsa de
iogurt
Pasta integral amb daus de
tofu i bolets
Poma

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

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