



Gemma Salvador
Maria Manera
Maria Blanquer
Dietistes-Nutricionistes

gemma.salvador@gencat.cat

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

La **salut** es crea principalment en el context de la vida diària, quotidiana, on les persones vivim, treballem, estudiem, juguem, aprenem... i **mengem**

Disposar de coneixements, actituds i habilitats per cuidar i promoure la salut



Disposar d'entorns saludables facilitadors



Fer fàcils i accessibles les opcions saludables

Àmbit EDUCATIU

PREME Programa de Revisió de Menús Escolars

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR
 Guia per a famílies i escoles
 Edició 2020

Agència de Salut Pública de Catalunya

Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)

Agència de Salut Pública de Catalunya

SORTIM D'EXCURSIÓ AMB L'ESCOLA!
 Consells per als pícnics de les sortides escolars

Agència de Salut Pública de Catalunya

Acompanyar els àpats dels infants

Consells per a menjadors escolars i per a les famílies

Bon dia! Esmorzem?

Millenem els esmorzars i benedem dels infants

Consells per a famílies i escoles

Implica't
 ingredients per a un creixement saludable i feliç

GAUDIR D'UN PES SALUDABLE DES DE PETITS

10 consells per a famílies

L'excés de pes dels infants depèn en gran part de l'alimentació i de l'activitat física que fan habitualment, i d'altres aspectes relacionats amb l'estil de vida i el benestar ambiental. També hi tenen un paper molt important els factors socioeconòmics, educatius i d'entorn, que es relacionen amb la facilitat o dificultat per poder seguir un estil de vida saludable.

1 La presència constant dels pares i la seva presència activa durant l'embaràs.

2 La lactància exclusiva fins a la setena setmana. Es recomana l'alimentació materna exclusiva durant els primers 6 mesos de vida dels infants, i mantenir-lo.

DIMARS DE CARMANYOLA PER PORTAR A L'ESCOLA

Agència de Salut Pública de Catalunya

Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)

Agència de Salut Pública de Catalunya

Preguntes més freqüents: PMF
 Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)

Agència de Salut Pública de Catalunya

Recomanacions per als menús de campus esportius i casals d'estiu 2018

passar-s'ho bé i menjar millor

LES BEGUES VEGETALS

Piràmide de l'alimentació saludable

RECOMANACIONS SOBRE MÀQUINES EXPENDEDORAS D'ALIMENTS I BEGUES EN ELS ESPAIS PER A INFANTS I JOVES

Agència de Salut Pública de Catalunya

Celebracions amb menjar i begudes a les escoles

Agència de Salut Pública de Catalunya

INFORME I POSICIONAMENT SOBRE LA DIETA VEGETARIANA I VEGANA EN EL CONTEXT DEL SERVEI DE MENJADOR ESCOLAR

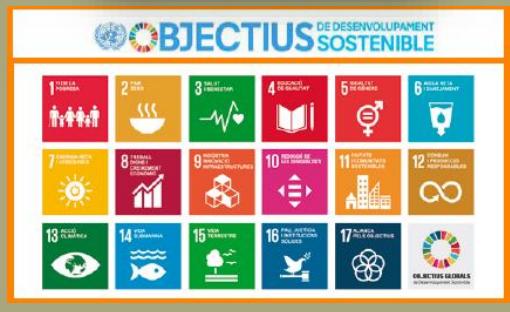
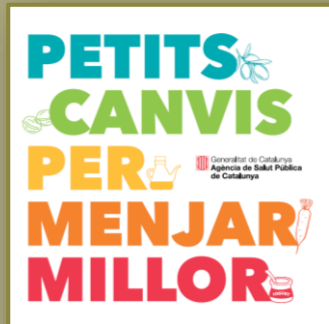
Agència de Salut Pública de Catalunya

Eines per a la implementació de projectes comunitaris de prevenció de l'obesitat infantil

ÀPATS EN FAMÍLIA

Festes divertides i saludables

A la nostra escola mengem + fruita



Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos, de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (2010).



Llei 17/2011, de 5 de juliol, de seguretat alimentària i nutrició, BOE núm. 160 del 6 de juliol del 2011.

Objectius de desenvolupament sostenible (ODS), de les Nacions Unides i, a nivell local, d'acord amb les recomanacions de l'informe **Mengem futur** del Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible.

La nova **Llei 3/2020** de l'11 de març, de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris.

BIBLIOGRAFIA

Coordinació:

Salvador Castell, Gemma
Blanquer Genovart, Maria
Manera Bassols, Maria

Suport tècnic i administratiu:

Allueva Betrán, Lydia
Castellà Carbonell, Roser

Revisió Lingüística:

Servei de Planificació lingüística
Departament de Salut

Revisores i revisors:

Asso Ministral, Laia
Atie Guidalli, Barbara
Babio Sánchez, Nancy
Bach Faig, Anna
Bagaria Ribó, Elena
Basulto Marset, Julio
Boira Orantes, Elena
Bosch Costa, Marcel·lina
Burgués Estebanell, Anna
Caballero Bartolí, Marc
Cabezas Peña, Carmen
Calvo Cortés, Patricia
Camps Alejo, Laia
Cassarino Martínez, Melanie
Castell Abat, Conxa
Castell Garralda, Victòria
Castellví Méndez, Anna
Chavanel Pastor, Xavier

Cortés Albaladejo, Mònica
Cos Escola, Alcía
Cuevas Marín, Sarai
Farran Codina, Andreu
González Viana, Angelina
Illán Villanueva, Montserrat
Jacas Miret, Mercè
Llata Vidal, Núria
Llobet Garcés, Marina
López Cardero, Cristina
Martos Fernández, Francesc
Meléndez Cuffí, Carme
Mimbrero Garcia, Gisela
Miranda Peñarroya, Gemma
Miró Fernández, Marta
Moré Ramon, Nani
Navarro Blanch, Inés
Obach Martínez, Consol
Ortolà Castells, M. Eugènia
Palma Linares, Imma
Pons Sala, Anna
Prats Moreno, Josep Manuel
Prats Viedma, Blanca
Ramos Vaquero, Pilar
Ribas Barba, Lourdes
Rivero Urgell, Montserrat
Rodríguez Jerez, José Juan
Roura Carvajal, Elena
Salas Salvadó, Jordi
Sánchez García, Aitor
Serra Majem, Lluís
Serrano Casasola, José
Soriano Sierra, Aroa
Vaqué Crusellas, Cristina
Vila Cabiró, Laura
Vilarrasa Cagigas, Alfons
Vilchez Cerezo, Elisenda

Amb el suport de:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA).
Generalitat de Catalunya
Agència de Residus de Catalunya (ARC). Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB). Consorci Sanitari de Barcelona
Associació Espanyola de Persones amb Al·lèrgia a Aliments i al Làtex (AEPNAA)
Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica (ACIP)
Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació. Institut d'Estudis Catalans (ACCA)
Associació Cellàcs de Catalunya
Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya (AIFICC)
Associació de Diabetis de Catalunya (ADC)
Associació Menjadors Ecològics
Centre Català de la Nutrició de l'Institut d'Estudis Catalans (CCNIEC)
Centro de Investigación Biomédica en Red. Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN)
Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CODINUCAT)
Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona (COFB)
Colegio de Dietistas–Nutricionistas de Castilla La Mancha (CODINCAM)
Confederació Cristiana d'Associacions de Pares i Mares d'Alumnes de Catalunya (CCAPAC)
Creu Roja Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació. Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya



Departament de Treball, Afers Socials i Famílies.
Generalitat de Catalunya
Federació d'AMPAs de l'Agrupació Escolar Catalana (AFAEC)
Federació d'Associacions de Mares i Pares i d'Escoles Lliures de Catalunya (FAPEL)
Federació de Municipis de Catalunya
Federació de Pares i Mares d'Alumnes d'Estudis Sufragats amb Fons Públics No Universitaris de Catalunya (FAPAES)
Federació Unió Cívica de Consumidors i Mestresses de Casa de Catalunya (UNAE)
Fundació Alcía
Fundació Escola Cristiana de Catalunya (FECC)
Fundació per a la Investigació Nutricional (FIN)
Hospital Sant Joan de Déu
Nutrició sense Fronteres
Servei de Salut Pública. Ajuntament de Barberà del Vallès
Sociedad Científica Española de Dietética y Nutrición (SEDYN)
Societat Catalana de Pediatria (SCP)
Societat per a l'Estudi Interdisciplinari de l'Alimentació i els Hàbits Socials (SEIAHS)
Universitat de Barcelona. Campus de l'Alimentació de Torribera (UB)
Universitat de Lleida (UdL)
Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic - UCC)
Universitat Oberta de Catalunya (UOC)
Universitat Ramon Llull (URL)
Universitat Rovira i Virgili. Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili (URV)

55 professionals

40 entitats

ÍNDEX

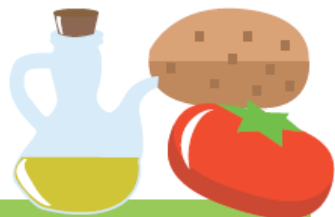
1. Introducció i antecedents	5
2. L'alimentació saludable	10
2.1. Definició	10
2.2. Repartiment dels grups d'aliments i exemples de menús diaris	13
2.3. Distribució diària dels diferents àpats: l'esmorzar, el dinar, el berenar i el sopar	15
2.4. La varietat i les preferències en l'alimentació de cada dia	22
2.5. Conceptes clau en l'alimentació dels infants	24
3. El dinar a l'escola	26
3.1. Objectius i funcions del menjador escolar	26
3.2. Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús	28
3.3. Freqüències d'aliments i de tècniques culinàries recomanades en la programació dels menús del menjador escolar	32
3.4. Dinars de carmanyola per portar a l'escola	37
3.5. Adaptacions del menú estàndard	40
3.5.1. Al·lèrgies i intoleràncies	40
3.5.2. Trastorns aguts lleus de l'aparell digestiu (molèsties digestives i intestinals)	43
3.5.3. Diabetis	43
3.5.4. Menús vegetarians	44
3.6. L'espai del migdia i del menjador: una eina per desenvolupar hàbits saludables	46
3.7. Tallers, celebracions i actes amb menjar i beure a l'escola	48
4. Acompanyar els àpats dels infants	50
5. Recomanacions sobre màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB) en els espais per a infants i joves	53
6. Recomanacions sobre seguretat i higiene en la preparació del aliments	55



7. Recomanacions per reduir l'impacte ambiental associat al consum d'aliments	56
7.1. Reducció del malbaratament d'aliments en el menjador escolar	57
7.2. Incorporació d'aliments de temporada i de proximitat i reducció de l'ús d'envasos.....	60
8. L'activitat física en l'etapa escolar	62
9. Bibliografia	66
10. Annexos	72
10.1. Exemples de programacions de menús.....	72
10.1.2. Exemple de programació mensual de menús de cinc dies, per a la temporada de calor	73
10.1.3. Taula de freqüències d'aliments i tècniques culinàries recomanades en la programació de menús de tres dies	74
10.1.4. Exemple de programació mensual de menús de tres dies, per a la temporada de fred.....	76
10.1.5. Exemple de programació mensual de menús de tres dies, per a la temporada de calor	77
10.1.6. Exemple de programació de menús adaptats	78
10.2. Suggestiments culinàries.....	80
10.2.1. Suggestiments culinàries per a la temporada de fred.....	80
10.2.2. Suggestiments culinàries per a la temporada de calor	82

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR / 2020

Nova guia



1. Aliments frescos i reducció del malbaratament d'aliments:

- Es recomana utilitzar aliments frescos o mínimament processats, de temporada, de producció local i de venda de proximitat
- Cal reduir el malbaratament d'aliments i els residus plàstics



2. Noves freqüències d'aliments al menjador escolar:

- S'augmenta la presència de llegums, hortalisses i aliments integrals
- Es redueix la de carns i peixos



3. S'incorporen els missatges de "Petits canvis per menjar millor":

- Més fruita i hortalisses, llegums i fruita seca
- Canviar a productes integrals, aigua i oli d'oliva verge
- Menys sal, sucres, carns (sobretot vermella i processada) i aliments ultraprocessats



4. Menús per a situacions especials i d'atenció a la diversitat:

- Per motius de salut (al·lèrgies, celiaquia, etc...)
- Per motius ètics o religiosos (sense de carn de porc, sense aliments d'origen animal)





3.3. FREQUÈNCIES D'ALIMENTS I DE TÈCNIQUES CULINÀRIES RECOMANADES EN LA PROGRAMACIÓ DELS MENÚS DEL MENJADOR ESCOLAR

S'ha de procurar que en la programació de menús de cinc dies del menjador escolar es compleixin les freqüències d'aliments i tècniques culinàries següents:

GRUP D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
PRIMERS PLATS	
Hortalisses ¹	1-2
Llegums ²	1-2 (≥ 6 al mes)
Arròs ³	1
Pasta ³	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon ja no n'ha de dur</i>	
SEGONS PLATS	
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	1-2 (≥ 6 al mes)
<i>Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteic vegetal (preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitan o fruita seca)</i>	5
Carns ⁴	1-2 (≤ 6 al mes)
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos ⁵	1
Ous	1
GUARNICIONS	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	1-2

POSTRES

Fruita fresca 4-5

Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.) 0-1

TÈCNIQUES CULINÀRIES

Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i sal-sitxes de tofu...) $\leq 2/\text{mes}$

Fregits (segons plats) $\leq 2/\text{setmana}$

Fregits (guarnicions) $\leq 1/\text{setmana}$

ALTRES

Presència d'hortalisses crues o fruita fresca A cada àpat

Presència d'hortalisses en el menú A cada àpat

Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir

Utilització d'oli d'oliva verge per amanir

Presència diària de pa integral

*Cuinats sense carn, ni peix ni ous.

petits canvis

PER MENJAR MILLOR 

més

FRUITES I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA I SOCIAL



canvieu a

AIGUA
ALIMENTS INTEGRALS
OLI D'OLIVA VERGE
ALIMENTS DE TEMPORADA
I PROXIMITAT



menys

SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT



PETITS CANVIS PER Generalitat de Catalunya Agència de Salut Pública de Catalunya MENJAR MILLOR

5. Més protagonisme dels infants:



- En la participació del procés alimentari
- En els àpats a casa i a l'escola amb l'acompanyament dels adults



6. Nous exemples de programacions de menús:

- Menús mensuals per a les temporades de fred i de calor
- Menús adaptats (sense gluten, vegetarians, etc.)
- Sugeriments culinàris



7. Informació actualitzada sobre alimentació infantil de l'ASPCAT:

- Pícnics en les sortides escolars
- Festes infantils
- Carmanyoles per portar a l'escola, etc.



8. Més propostes per augmentar l'activitat física diària:

- Tant a l'entorn familiar com escolar



ANNEX 10.1.6. EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ DE MENÚS ADAPTATS

ANNEX

	Estàndard	Ovolactovegetarià	Vegà	Celíaquia (sense gluten)	Al·lèrgia PLV ¹ (sense PLV)
Dilluns	<p>Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Pollastre rostit amb allada amb amanida d'enclàm</p> <p>Pera</p>	<p>Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Saltan rostit amb allada amb amanida d'enclàm</p> <p>Pera</p>	<p>Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Saltan rostit amb amanida d'enclàm</p> <p>Pera</p>	<p>Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Pollastre rostit amb allada amb amanida d'enclàm</p> <p>Pera</p>	<p>Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Pollastre rostit amb allada amb amanida d'enclàm</p> <p>Pera</p>
Dimarts	<p>Crema de mongetes seques i fonoll amb röstes de pa integral</p> <p>Truita de ceba amb amanida d'escarola</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>Crema de mongetes seques i fonoll amb röstes de pa integral</p> <p>Truita de ceba amb amanida d'escarola</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>Crema de mongetes seques i fonoll amb röstes de pa integral</p> <p>Truita² de ceba amb amanida d'escarola</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>Crema de mongetes seques i fonoll amb röstes de pa integral³</p> <p>Truita de ceba amb amanida d'escarola</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>Crema de mongetes seques i fonoll amb röstes de pa integral</p> <p>Truita de ceba amb amanida d'escarola</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>
Dimecres	<p>Amanida d'enclams, pastanaga ratllada, ceba i olives</p> <p>Llenties quisesades amb hortalisses</p> <p>Mandarines</p>	<p>Amanida d'enclams, pastanaga ratllada, ceba i olives</p> <p>Llenties quisesades amb hortalisses</p> <p>Mandarines</p>	<p>Amanida d'enclams, pastanaga ratllada, ceba i olives</p> <p>Llenties quisesades amb hortalisses</p> <p>Mandarines</p>	<p>Amanida d'enclams, pastanaga ratllada, ceba i olives</p> <p>Llenties quisesades⁴ amb hortalisses</p> <p>Mandarines</p>	<p>Amanida d'enclams, pastanaga ratllada, ceba i olives</p> <p>Llenties quisesades amb hortalisses</p> <p>Mandarines</p>





L'alimentació saludable en l'etapa escolar. 2020

Treballant per als objectius de desenvolupament sostenible.

**Exemples de receptes
per a l'entorn del menjador escolar**

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	1r plat	HORTALISSA + PATATA	LLEGUM	HORTALISSA	PASTA	ARRÒS
	2n plat	CARN blanca	OU	LLEGUM	PEIX	LLEGUM
	En un primer, segon o guarnició	-	hortalissa	-	hortalissa	hortalissa
2a setmana	1r plat	ARRÒS	LLEGUM	PASTA	HORTALISSA	LLEGUM
	2n plat	OU	PEIX	CARN blanca	LLEGUM	CARN vermella/ processada
	En un primer, segon o guarnició	hortalissa	hortalissa	hortalissa	-	hortalissa
3a setmana	1r plat	LLEGUM	PASTA	LLEGUM	ARRÒS	HORTALISSA
	2n plat	PEIX	CARN vermella/ processada	OU	CARN blanca	LLEGUM
	En un primer, segon o guarnició	hortalissa	hortalissa	hortalissa	hortalissa	-
4a setmana	1r plat	HORTALISSA	ARRÒS	CEREAL	PASTA	LLEGUM
	2n plat	LLEGUM	PEIX	LLEGUM	CARN blanca	OU
	En primer, segon o guarnició		hortalissa	hortalissa	hortalissa	hortalissa

ANNEX 10.1.1. EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ MENSUAL DE MENÚS DE CINC DIES, PER A LA TEMPORADA DE FRED

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	<p>Minestra (pastanaga, coliflor, carxofa i patata)</p> <p>Pollastre rostit amb allada amb amanida d'enciam</p> <p>Pera</p>	<p>Crema de mongetes seques i fonoll amb rostes de pa integral</p> <p>Truita de ceba amb amanida d'escarola</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba i olives</p> <p>Lenties guisades amb hortalisses</p> <p>Mandarines</p>	<p>Macarrons amb salsa de bolets</p> <p>Daus de castanyola fregits (enfarinats) amb amanida d'enciam, taronja i remolatxa</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>Sopa de brou vegetal amb arròs</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb amanida d'enciam, col tendra, poma, panses i nous</p> <p>Taronja</p>
2a setmana	<p>Risotto de carbassa</p> <p>Truita francesa amb amanida d'enciams variats i olives</p> <p>Poma</p>	<p>Amanida de lleties (tomàquet, ceba tendra i julivert)</p> <p>Tires de sípia amb ceba i porro al forn</p> <p>Nectarina</p>	<p>Sopa de galets amb hortalisses del caldo</p> <p>Pollastre al forn amb amanida d'escarola i ravenets</p> <p>Pera</p>	<p>Bròquil gratinat amb salsa d'ametlla i pa ratllat</p> <p>Mongetes seques saltades amb all i julivert</p> <p>Taronja</p>	<p>Crema de lleties, porro i pastanaga</p> <p>Hamburguesa de porc a la planxa amb amanida de remolatxa ratllada i fonoll</p> <p>Raïm negre</p>
3a setmana	<p>Lenties amb sofregit d'hortalisses</p> <p>Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i ravenets</p> <p>Plàtan</p>	<p>Espaguetis amb arbrets de bròquil i formatge</p> <p>Rodó de vedella amb ceba i pastanaga</p> <p>Bol de poma i pera</p>	<p>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Ous al forn amb llesques de patata i porro</p> <p>Mandarines</p>	<p>Arròs amb porro, coliflor i orenga</p> <p>Gall dindi al forn amb enciam, pastanaga i pipes</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>Amanida d'enciam, ceba tendra, api, poma, panses i nous</p> <p>Falafels" de cigrons amb salsa de iogurt</p> <p>Taronja</p>
4a setmana	<p>Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllades amb salsa vinagreta</p> <p>Lenties guisades amb hortalisses</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>Paella d'hortalisses</p> <p>Filet de rosada arrebossat amb amanida d'enciam, ceba tendra i olives</p> <p>Poma</p>	<p>Amanida d'enciams, pastanaga, ceba tendra i fajol</p> <p>Cigrons guisats amb hortalisses</p> <p>Mandarines</p>	<p>Tirabuixons amb col i carbassa</p> <p>Conill guisat amb ceba</p> <p>Taronja</p>	<p>Mongetes seques saltades amb espinacs i all</p> <p>Remenat d'alls tendres amb pa integral amb tomàquet</p> <p>Pera</p>

ANNEX 10.1.2. EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ MENSUAL DE MENÚS DE CINQ DIES, PER A LA TEMPORADA DE CALOR

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	<p>Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert</p> <p>Porro al forn amb amanida de pastanaga i cogombre</p> <p>Plàtan</p>	<p>Cigrons amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva)</p> <p>Bunyols de carbassó amb amanida d'enciam i olives</p> <p>Macedònia de fruita</p>	<p>Gaspaxo de remolatxa</p> <p>Mongetes blanques amb escalivada (albergínia, pebrot i ceba)</p> <p>Pera</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>Sonsos fregits (enfarinats) amb amanida d'enciams variats</p> <p>Maduixes</p>	<p>Amanida de tomàquet i cogombre, pebrot, ceba i olives</p> <p>Lentilles amb arròs</p> <p>Albercoccs</p>
2a setmana	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Poma</p>	<p>Amanida de lentilles (tomàquet, ceba tendra i julivert)</p> <p>Tires de sípia amb ceba i porro al forn</p> <p>Nectarina</p>	<p>Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba</p> <p>Conill al forn amb i amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Pera</p>	<p>Crema freda de carbassó amb iogurt</p> <p>Mandonguilles de cigrons amb amanida d'enciam, ceba tendra, daus de poma i pipes</p> <p>Préssec</p>	<p>Empedrat (mongetes blanques, tomàquet, pebrot, ceba i olives)</p> <p>Salsitxes a la planxa amb patates fregides</p> <p>Meló</p>
3a setmana	<p>Lentilles amanides amb salsa vinagreta</p> <p>Filet de rosada al forn amb amanida d'enciam i olives</p> <p>Síndria</p>	<p>Amanida d'enciam, pera i ceba tendra</p> <p>Lasanya de carn de vedella i/o porc</p> <p>Poma</p>	<p>Hummus amb palets de pastanaga, cogombre i torrades</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit</p> <p>Cireres</p>	<p>Amanida d'arròs (tomàquet, pebrot i ceba)</p> <p>Cuixa de pollastre rostida amb xampinyons saltats</p> <p>Plàtan</p>	<p>Ensalada russa amb oli d'oliva o maïonesa* (patata, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>Hamburguesa de mongetes vermelles i nous amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Iogurt natural</p>
4a setmana	<p>Crema freda de porro i patata</p> <p>Gratinat de lentilles amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>Arròs a la milanesa (ceba, pastanaga, pèsols)</p> <p>Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos)</p> <p>Albercoccs</p>	<p>Gaspaxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes de pa integral</p> <p>"Falafels" de cigrons amb patates fregides i cogombre</p> <p>Plàtan</p>	<p>Tirabuixons de colors amb formatge sec</p> <p>Rodó de gall dindi al forn amb hortalisses (ceba, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>Meló</p>	<p>Mongetes blanques amb salsa de tomàquet, pebrot i orenga</p> <p>Truita d'all i julivert amb amanida d'enciams variats</p> <p>Préssec</p>

Què es pot fer des del
menjador escolar per
millorar l'acceptació
**d'hortalisses i proteïcs
vegetals?**



A L'ESCOLA



- Facilitar **informació als pares/mares**: xerrades, fulletons, tallers, etc.
- Potenciar la familiarització dels infants amb els aliments mitjançant el **contacte amb tot el procés**: hort a l'escola, horts al poble, compres al mercat, etc.
- Facilitar l'**experimentació** a l'esplai del menjador (preparació de plats, tallers de tast, de textures, de colors...).

A LA CUINA

- Bona **qualitat organolèptica**: bon gust, aroma, sabor, color i aspecte dels plats i aliments servits.



Aliments poc acceptats:

- **Barrejar-los** amb aliments preferits.
- **Variar** tècnica culinària, presentació, varietat, etc.

Més enllà de
la cullera...

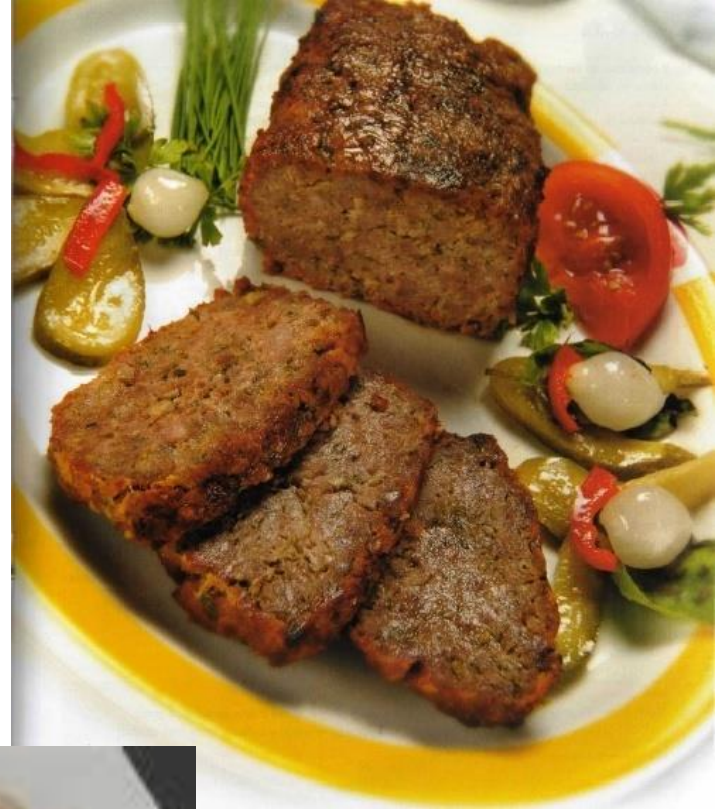




Hamburgueses i croquetes



Pastissos





Lasanya,
canelons,
bolonyesa

A L'HORA DE L'ÀPAT

- Condicions **espai agradables**: soroll, llum, vaixella, relació monitors/es, etc.
- Utilitzar l'**exemple dels iguals**: compartir taula amb comensals que sí els accepten.
- Sevir **petites quantitats**, i augmentar gradualment.
- **No obligar a menjar**: respectar la sensació de gana i de sacietat!

Exemples de receptes amb llegums i hortalisses



Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Exemples de receptes

1. Truita de patata i ceba (amb farina de cigró)
2. Lasanya de llenties
3. “Falafel” (croquetes de cigró amb verdures)
4. Hamburguesa de carn i llegum
5. Hamburguesa de cigrons
6. Mandonguilles de cigrons amb salsa de tomàquet

Truita amb farina de cigró

Ingredients

- 2 patates mitjanes
- 1 ceba mitjana
- 1 pastanaga mitjana
- Farina de cigró (100-150g)
- Aigua (150-200ml)
- Oli d'oliva verge
- Sal



2-3 racions

Elaboració

1. Pelar i tallar la pastanaga i la patata a làmines fines i sofregir amb oli d'oliva verge extra en una paella juntament amb la ceba tallada a làmines. Deixar coure fins que les verdures siguin cuites i torrades tal com si fos per una truita de patates. Escórrer.
2. Barrejar la farina de cigró amb aigua fins aconseguir la textura d'un ou batut.
3. Barrejar la barreja líquida amb les verdures cuites i rectificar de sal.
4. Posar oli en una paella i afegir la barreja d'ingredients donant-li forma de truita.
5. Deixar coure a foc lent i amb tapa per assegurar la cocció de la farina de cigró. A mitja cocció donar-li la volta a la truita i seguir la cocció per l'altra banda. Un cop quallada la truita retirar de la paella.
6. Acompanyar amb una amanida fresca que contingui uns quants cigrons cuits per damunt per poder reconèixer els ingredients originals de la truita.
7. També es pot coure la truita al forn sec, escalfat a 140°C durant uns 20 minuts.



Patata, pastanaga i ceba fregida



Barreja de farina de cigró i aigua amb textura

Lassanya de lleties

Ingredients

- 500g lleties cuites
- 200g sofregit
- 200g beixamel
- Plaques de lasanya pre-cuites
- Formatge ratllat

3-4 racions



Elaboració

9. Hidrateu la pasta de lasanya en aigua calenta seguint les instruccions del fabricant.
10. Barregeu el sofregit amb les llenties escorregudes, aixafant-les lleugerament perquè quedi similar al farcit d'una lasanya tradicional.
11. Munteu la lasanya intercalant la pasta amb el farcit i acabeu cobrint amb beixamel.
12. Poseu el formatge ratllat per sobre i gratineu el conjunt fins que el formatge quedi lleugerament daurat.

Falafels (croquetes de cigrons)

Ingredients

- 500g cigró sec (1000g remullats)
- 500g espinacs
- 500g bròquil
- 500g ceba seca
- Sal, pebre i comí
- Oli d'oliva verge

15-20 racions



Elaboració

1. Hidrateu els cigrons en aigua per espai de 12 hores mínim.
2. Bulliu els espinacs i el bròquil en aigua amb sal.
3. Peleu la ceba i talleu-la a trossos grans.
4. Escorreu els cigrons de l'aigua de remull, i tritureu-los juntament amb les verdures anteriors amb l'ajuda d'un batedor elèctric fins que sigui una massa ben fina.
5. Poseu a punt de sal, pebre i comí molt.
6. Estireu la massa sobre una placa amb un paper de forn o de cera i poseu a congelar.
7. Un cop congelades les plaques, talleu amb la forma i mida desitjada i guardeu altre cop al congelador.
8. Finalment fregiu directament les croquetes congelades en oli d'oliva verge extra a 180º per espai d'entre un i dos minuts.

Hamburguesa de carn i llegums

Ingredients

- 50g carn picada de porc
- 50g cigrons cuits
- ½ ceba petita (50g)
- ½ gra d'all petit
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



1-2 racions

Elaboració

1. Picar la ceba i l'all a trossos petits o bé ratllar-la.
2. En un bol, aixafar els cigrons ben escorreguts i barrejar amb la carn picada, la ceba i l'all.
3. Fer l'hamburguesa amb aquesta massa.
4. Coure a la planxa calenta amb un raig d'oli o bé en una safata al forn.
5. Acompanyar amb una amanida fresca, amb productes de temporada.



Barrejar



Aixafar

Ingredients

- 50g cigrons crus (150g cigrons cuits)
- 50g arròs integral (150g arròs cuit)
- 1 pastanaga mitjana
- Oli d'oliva verge
- Sal



1-2 racions

Elaboració

1. Posar els cigrons en remull durant 8 hores com a mínim amb una cullerada de bicarbonat.
2. Escórrer, netejar i coure en aigua abundant a foc molt suau fins que quedin tous. Guardar en la mateixa aigua.
3. Tallar la pastanaga a trossos fins o ratllar-la.
4. En una olla amb aigua i sal, coure l'arròs integral i la pastanaga tallada fins que l'arròs sigui cuit. Escórrer.
5. Barrejar els cigrons escorreguts, l'arròs i la pastanaga i triturar el conjunt.
6. Deixar refredar i un cop freda la massa donar-li forma d'hamburguesa.
7. Coure en una paella calenta amb un raig d'oli.



Cigrons escorreguts



Pastanaga i arròs cuit



Triturat



Format hamburguesa



Cocció hamburguesa

Mandonguilles de cigrons

Ingredients

- 100g cigrons bullits
- 1 gra d'all petit
- 1 ou
- 4 tomàquets madurs
- 1 ceba petita (50g)
- Farina
- Pa ratllat
- Unes fulles de julivert
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre



1-2 racions

Elaboració

1. Triturar els cigrons amb l'all, el julivert, l'ou i salpebrar. Afegir el pa ratllat fins aconseguir que la textura sigui apte per a fer boles.
2. Fer entre quatre i sis mandonguilles petites amb aquesta massa.
3. Enfarinar i fregir lleugerament en oli. Escórrer sobre paper absorbent i reservar.
4. Picar la ceba i sofregir amb oli. Afegir el tomàquet ratllat i deixar reduir fins aconseguir la textura d'un sofregit. Afegir aigua fins a obtenir una textura de salsa, si cal es pot triturar la salsa.
5. Incorporar les mandonguilles fregides a la salsa i fer-les bullir a foc lent per espai de 10 minuts fins que les mandonguilles agafin el gust de la salsa.
6. Es pot substituir la farina d'arrebossar per farina de cigró.



Massa amb textura adequada



Mandonguilles formades



Textura de la salsa



<http://salutpublica.gencat.cat>

<http://canalsalut.gencat.cat>

Guia disponible en [aquest enllaç](#)

gràcies !

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya