



MENÚ LLAR D'INFANTS EL CUCUT

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	02	03	04	05	06
DINAR	Amanida verda amb ou dur Llenties ECO guisades amb verdures Fruita ECO, pa i aigua	Arròs blanc amb salsa de tomàquet Lluç enfarinat i fregit amb amanida d'enciam Làctic ECO, pa integral i aigua	Mongeta tendre i patata bullida Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita, pa i aigua	Crema de verdures Pollastre al forn amb patates, ceba i carbassó Fruita, pa i aigua	Espirals amb salsa de formatge Peix fresc al forn i amanida d'enciam olives i blat de moro Fruita, pa i aigua
SOPAR	Amanida amb fruits secs Llonza de porc amb patata al forn - logurt	Pa amb tomàquet Truita francesa amb amanida - Fruita	Salmó al papillota amb arròs blanc i verdures Fruita	Amanida variada Bikinis Fruita	Arròs tres delícies Brotxeta de gall dindi amb verdures - logurt
	09	10	11	12	13
DINAR	Mongetes del ganxet i patates bullides Truita de pernil dolç amb enciam i olives Fruita ECO, pa integral i aigua	Espaguetis integrals amb crema de llet i bacó Lluç al forn amb carbassó Fruita, pa integral integral i aigua	Patata, pastanaga, pèsol bullit Salsitxes al forn amb enciam i pastanaga Natilles, pa integral i aigua	FESTIU	FESTIU
SOPAR	Pa amb tomàquet Aletes de pollastre al forn amb xampinyons - Fruita	Crema de porros Filet de gall d'indi amb pa amb tomàquet - Fruita	Espirals amb oli i orenga Truita de carbassó Fruita		
	16	17	18	19	20
DINAR	Macarrons amb sofregit i carn picada Lluç a la planxa amb amanida d'enciam Fruita, pa integral i aigua	Patates i cigrons ECO bullits Pilotilles amb salsa de tomata Fruita, pa integral integral i aigua	Amanida de patata, mongeta, pèsols, pastanaga i tonyina Bacallà al forn amb ceba, pastanaga i carbassó Fruita ECO, pa integral i aigua	Amanida d'enciam amb tomàquet, pastanaga, olives i cogombre Arròs a la cassola amb peix Fruita, pa integral i aigua	Crema de carbassó amb crostonets de pa Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet logurt ECO, pa integral i aigua
SOPAR	Amanida amb fruits secs Llonza de porc amb patata al forn - logurt	Pa amb tomàquet Truita francesa amb amanida - Fruita	Salmó al papillota amb arròs blanc i verdures Fruita	Amanida variada Bikinis Fruita	Arròs tres delícies Brotxeta de gall dindi amb verdures - logurt
	23	24	25	26	27
DINAR	Amanida de llacets amb tonyina, olives, pastanaga i blat de moro Llom arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita, pa integral i aigua	Purè de patata amb tonyina Lluç al forn amb ceba Fruita, pa integral integral i aigua	Fideus a la cassola amb costelló i salsitxes Truita francesa amb enciam i olives Fruita, pa integral i aigua	Arròs integral amb verduretes Vedella guisada amb xampinyons logurt natural, pa integral i aigua	Patata i pèsols bullits Peix fresc a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada Fruita ECO, pa integral i aigua
SOPAR	Amanida tropical Llonza de porc a la planxa amb pa - Fruita	Escalivada Ous al forn amb formatge i pa torrat - Fruita	Lluç al forn amb patates i verdures Làctic	Cus cus amb verdures Filet de gall d'indi amb amanida - logurt	Patata i mongeta Bistec de vedella amb enciam i tomàquet - Fruita
	30	31			
DINAR	Espaguetis amb salsa de tomata Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita, pa integral i aigua	Amanida de mongetes del ganxet Cap de llom a la planxa amb salsa de tomata Fruita ECO, pa integral integral i aigua			
SOPAR	Vichyssoise Truita francesa amb pa integral i tomàquet - logurt	Verdures a la planxa Pollastre al forn amb ceba i patata - Fruita			

Menú de verdura

Pastanaga, porro i patata amb pollastre	Patata, mongeta i ceba amb vedella	Patata, mongeta i pastanaga amb lluç	Patata, ceba i carbassó amb pollastre	Patata, porro i mongeta amb lluç
Fruita/compota	Fruita/compota	Fruita/compota	Fruita/Compota	Fruita/Compota

petits canvis PER MENJAR MILLOR

més



FRUTES I HORTALISSES

De fruites, com a mínim, **3 peces al dia**, senceres o a trossos, sempre per postres, a tot arreu i també entre hores.

D'hortalisses, com a mínim **2 vegades al dia**, crues (en amanides ben variades) o cuites (al vapor, saltada, al forn, etc.), com a plat principal o d'acompanyament.

LLEGUMS

De **3 a 4 vegades a la setmana**. Es poden cuinar i presentar de moltes maneres diferents, i és fàcil comprar-los cuits. Són molt econòmics i nutritius, i poden ser un substitut excel·lent de la carn, el peix i els ous. A casa nostra en tenim moltes varietats, aprofiteu-les!

FRUTA SECA

Un grapat cada dia és una opció molt bona i saludable, ja sigui crua o torrada però sense sal. Incorporeu-la en esmorzars i berenars, en aperitius i també a les vostres receptes.

VIDA ACTIVA I SOCIAL

Sumeu almenys **30 minuts** d'activitat física moderada, com a mínim **5 dies a la setmana**, si pot ser en companyia i a l'aire lliure.

Compartir els àpats amb temps i sense pantalles és una gran oportunitat per gaudir, fer salut i relacionar-se.

canvieu a



AIGUA

L'aigua és sempre **la millor beguda**: quan tingueu set, escolliu l'aigua, tant **durant els àpats** com **entre àpats**. Per reduir envasos, és millor l'aigua de l'aixeta.

ALIMENTS INTEGRALS

Trieu les **varietats integrals** del pa, la pasta, l'arròs, etc., ja que sense refinar són més nutritives.

OLI D'OLIVA VERGE

Tant per **cuinar** com per **amanir**, utilitzeu oli d'oliva verge. Al nostre entorn es produeixen moltes varietats diferents i de gran qualitat.

ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Prioritzeu-los, ja que són **més frescos** i **conserven millor** les aromes, els gustos, els nutrients, etc. Consumir-los ajuda al **desenvolupament econòmic i social** del territori i té **menys impacte ambiental**.

Trieu-los a granel o en envasos reutilitzables per **reduir residus**.

menys

Eviteu condimentar amb sal i sucre els aliments i les preparacions, especialment les dels infants. Els ajudareu a prevenir malalties.

SAL

Reduiu la sal que **afegiu** als aliments i les preparacions, i la que utilitzeu que sigui iodada. Molts **aliments processats** contenen una gran quantitat de sal. Les espècies i herbes aromàtiques potencien el gust de les preparacions.

SUCRE

Disminuiu tant com pugueu el consum de **productes ensucrats** (tant aliments com begudes) i **eviteu afegir sucre** als aliments i begudes.

CARN VERMELLES I PROCESSADES

La carn vermella es pot incloure **d'1 a 2 vegades a la setmana com a màxim**, i les **carns processades**, si es consumeixen, ha de ser forma ocasional.

ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

Eviteu comprar i consumir, de forma habitual, aliments ultraprocessats, elaborats amb poca matèria primera a la qual s'ha afegit sucres, greixos, sal, midons, additius, etc., que modifiquen el gust, l'olor, el color, la textura, etc. del producte.



Recomanacions de consum dels diferents grups d'aliments

Hortalisses	2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	3 al dia, com a mínim
Farinacis ¹ integrals	a cada àpat
Fruita seca (crua o torrada)	3-7 grapats a la setmana
Llet, iogurt i formatge	1-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Carn ²	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Peix ³	2-3 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums ⁴	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar

Quantitats que no s'iguin excusives, adaptades a les necessitats i que evitin el malbaratament d'aliments.

1. Es consideren farinacis el pa, la pasta, l'arròs, el macarró, etc., i també la paella i altres ruberies.

2. Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, com ara carn de bou, vedella, porc, cavall i cabra; la carn blanca de, per exemple, la carn d'oca, com també la de canel.

3. Es consideren diversificar els tipus de peix, tant blanc com blau, i preferiblement

de pesca sostenible. També s'hi inclou en aquest grup el marisc.

4. Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar inclosos en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteïna (carn, peix, ous i llegums).

GAUDIR
MENJANT
ÉS POSSIBLE!



Departament de Salut
Agència de Salut Pública
de Catalunya

Ministerio de Sanidad y Consumo
Instituto de Investigación y
Formación Dietética

061 CatSalut
l'ajuda

canalsalut.gencat.cat

