

Menú Menja d'aquí

17/07/2017





Índex

Criteris de composició dels menús.....	3
1. Criteris de salut.....	3
El dia vegetal	4
Els ingredients	4
Racions i freqüències.....	5
2. Criteris de sostenibilitat	6
La proximitat	6
L'estacionalitat	7
3. Criteris culturals.....	8
4. Criteris logístics i operatius	9
Menú base conceptual	10
Menús mensuals "Menja d'aquí"	11
Aclariments tècnics culinaris	21
Menús ovolactovegetarians	23
Estratègies educatives al menjador i a l'aula	23
Annex.....	25



criteris de composició dels menús

La present proposta pretén donar les pautes necessàries per a que els centres educatius de l'Alt Urgell i la Cerdanya ofereixin un servei de menjador optimitzat i adequat als nous requeriments alimentaris. El projecte s'adreça a tots els centres educatius, tant si tenen cuina pròpia, com servei de càtering.

A l'Alt Urgell hi ha un total de 16 centres educatius, dels quals 15 disposen menjador (7 tenen cuina pròpia, 7 centres amb servei de càtering que prové de la cuina central ubicada a l'INS Joan Brudieu i 1 centre amb servei de carmanyola). Hi ha tres menjadors escolars amb alumnat de secundària. Tots els menjadors tenen el servei en línia calenta.

Per part de la Cerdanya, hi ha 14 centres educatius, dels quals 13 disposen de menjador escolar, d'aquests la empresa ISS té la gestió de 7 menjadors (tenen la cuina central a un d'ells i exporten menjar a un altre centre en línia calenta, però als altres 5 centres, el menjar arribar per línia freda). Dels altres 5 tenen cuina pròpia gestionada, o bé per l'AMPA o bé per l'Ajuntament. I, un centre fa servei de carmanyola. El centre educatiu que no té menjador és de secundària i fa jornada intensiva.

En tots els menjadors poden ser-ne usuaris l'alumnat, el personal docent i el personal d'administració i serveis del centre educatiu.

Les tipologies de menjadors escolars que formen part d'aquest projecte són molt diverses, parlem de centres d'infantil i primària, com també de centres de secundària. I alguns menjadors tenen fins a 200 usuaris i altres només 4 alumnes, ja que en ambdues comarques hi ha ZERs (Zones Escolars Rurals) que estan formades per escoles rurals molt petites i amb gran dispersió geogràfica, en alguns casos bastant allunyades de nuclis urbans.

L'objectiu prioritari del projecte ha estat fer una proposta de menús tenint en compte la salut i el territori, però també amb l'idea d'unificar el servei de menjadors de l'Alt Urgell i la Cerdanya com a estratègia per tal de tenir uns productors locals fidels que ofereixin producte de qualitat a un preu assequible i també per tal de facilitar la planificació dels sopars als pares que tenen fills a diferents centres educatius.

1. Criteris de salut

Els criteris nutricionals estan basats en les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya en la seva guia **Alimentació Saludable a l'Etapa Escolar** on s'especifiquen els requeriments per als menjadors escolars a nivell nutricional, que també en alguns aspectes que tenen, a més, una funció pedagògica.

A partir de les recomanacions de la guia, i de la seva actualització en la que la Fundació Alícia hi està col·laborant s'ha realitzat una proposta de planificació de menú; **Menú base conceptual**, que trobareu més endavant on s'especifiquen els diferents grups d'aliments i la seva freqüència setmanal.

A part d'aquesta base, la planificació de menús inclou i haurà de tenir en compte:



El dia vegetal

Actualment tenim un consum d'aliments rics en proteïnes d'origen animal més alt del recomanat. Això comporta un increment del consum de greix saturat a la dieta, amb totes els riscos per a la salut que això comporta, i a l'hora un problema de sostenibilitat a nivell mundial. Per exemple, per produir un quilo de llegums es necessiten 50 litres d'aigua, mentre que per produir un quilo d'altres fonts de proteïnes, com el pollastre, el xai o la vedella, se'n necessiten 4.325, 5.520 i 13.000 litres, respectivament.

El dia vegetal consisteix en un dia a la setmana sense proteïna animal, una tendència molt actual, que per exemple en diferents ciutats d'arreu del món, s'ha posat en pràctica sota la iniciativa anomenada "Meet free Monday", amb l'objectiu principal de reduir la petjada ecològica, però a l'hora fent salut. D'aquesta manera es vol reivindicar que llegums, cereals i fruits secs són una font de proteïnes saludable, vàlida i alternativa a les fonts d'origen animal.

Aquest àpat doncs ha d'estar conformat principalment per aliments d'origen vegetal. Ha d'incloure **verdura** (crua o cuita), **cereals** (blat en qualsevol de les seves opcions (espaguetis, lasanya, cuscús, macarrons...), arròs, quinoa, civada, ordi..., **llegums** (llenties, cigrons, mongetes...) i **fruita seca** (avellanes, nous, pinyons, ametlles...) i **fruita fresca** de temporada de postres. També es pot incloure algun làctic com formatge per gratinar alguns plats o llet per a fer una beixamel.

Algunes especificacions:

- **Dos primers plats?** En algunes ocasions, pot semblar que el menú està compost per dos primers plats, ja que s'allunyarà de la idea tradicional de "segon plat" basat en carn, peix o ous, però sempre serà un àpat complet i suficient. Així cal explicar-ho als infants i a les famílies. L'experiència demostra que els nens presenten una bona adaptació després de la sorpresa inicial.
- **Sempre que hi hagi llegums, es recomana que les postres siguin riques en vitamina C** (cítrics, maduixes...) per contribuir a l'absorció del ferro.

En els menús, s'han incorporat propostes per aquest dia, però cada centre podrà adaptar-la a les seves necessitats, capacitats i alumnes.

Els ingredients

A banda dels grups d'aliments especificats en el menú base conceptual, caldrà tenir en compte també les següents recomanacions:

- **Un cop a la setmana es servirà pa integral.** Una bona estratègia per acostumar el paladar als aliments de gra sencer, molt interessants des d'un punt de vista tant educatiu com nutricional.



- **L'oli d'oliva verge o verge extra** hauria de ser el greix utilitzat en la majoria de casos tant per cuinar com per amanir.
- **L'aigua** serà la beguda per excel·lència que acompanyarà els àpats.
- **Cada setmana s'oferirà un ració de peix**, que al llarg del mes representaran dues racions de peix blau i dues racions de peix blanc. En el menú, i en l'apartat "aclariments tècnics culinaris" s'especifica quina tipologia de peix (blau/blanc) s'ha d'introduir, donant marge a cada cuina perquè pugui realitzar aquella preparació que sigui més pràctica. A part, també es tindran en compte receptes en que es pot introduir el peix de forma secundària com les amanides, la brandada o l'empedrat. Per tal de garantir que el peix servit sigui un producte de qualitat i sostenible, els quatre cops al mes que es presenti **es recomana que sigui peix de qualitat, i de les següents espècies: lluç, salmó, bacallà, maires, tonyina o seitons**. També caldria si és possible incorporar alguna vegada peix fresc no congelat i tenir en compte altres aliments com sèpia, calamar, musclos...
- **Carn, dos cops per setmana. Cal prioritzar la carn blanca i deixar la carn vermella per 2-3 cops al mes.** En el menú trobareu descrits plats de carn de dues maneres:
 - **De forma genèrica:** com el cap de llom, llom, pollastre **es podran cuinar utilitzant aquella elaboració que sigui més fàcil d'implementar per cada cuina** però triant una de les opcions especificades a sota. Per exemple no es podrà utilitzar el fregit si no està especificat. A l'apartat "aclariments tècnics culinaris" trobareu les especificacions pertinents a aquest punt.
 - **De forma concreta:** com per exemple fricandó, mandonguilles, hamburguesa... En aquests casos es recomana seguir la proposta de la guia per tal de donar varietat i també incorporar alguns plats tradicionals.
- **Es recomana acompanyar cremes i purés amb crostons, fruits secs, llavors o verdures** per donar més varietat a les preparacions i que aquestes siguin més complertes.

Racions i freqüències

- **Les racions servides seran adaptades a les necessitats dels alumnes.** És recomanable ajustar les racions segons la seva edat i donant opció de poder repetir si l'alumne ho demana. A la taula 1 de l'annex es poden consultar les recomanacions de quantitat en l'etapa escolar.
- **Es limitarà la quantitat de fregits i arrebossats a tres cops mensuals.** Per tal de compensar el gran nombre de vegades que es solen donar en algunes cases a l'hora de sopar.



- Tres dies de la setmana (dimarts, dimecres i divendres) la guarnició consistirà en una **amanida per compartir** al centre de la taula.
- **Les postres estaran formades per fruita 4 cops per setmana i un iogurt natural 1 cop per setmana.** Ocasionalment, el iogurt es podrà substituir per altres postres làctics.

2. Criteris de sostenibilitat

La proximitat

L'aposta pels productes del territori com a compromís amb els pagesos i el paisatge propi és imprescindible. Apostar pel comerç de proximitat no deixa de ser una forma de reivindicar el patrimoni del territori i donar suport als petits productors i comerciants de la zona. Per tant, cal sempre que sigui possible prioritzar els productes locals, els produïts al territori com els que s'especifiquen més endavant. Alhora també, cal tenir en comptes criteris de proximitat amb la resta de productes que no tinguin res a veure amb la zona. Per exemple, cal ser rigorosos i exigir al distribuïdor de fruita que aquesta sigui de proximitat, i que a l'hivern les taronges siguin de l'Aldea, València... però mai de Xile.

Per tal de poder establir quins productors poden participar en el projecte s'ha establert un full d'adhesió també per part d'ells, els que formaran part del projecte són els següents:

Làctics: Llet, formatges, mantega i iogurts

- SAT La Reula (Organyà): iogurt natural, desnatat o ensucrat
- Cooperativa Cadí (La Seu d'Urgell): formatge ratllat, formatge fresc, formatge, mantega, mató
- Ca l'Alsina (Puigcerdà): iogurts natural (unitat o terrina 5 quilos), mató, flam vainilla
- Cal Majuba (Alàs - La Seu): iogurt, mató, formatge fresc, formatge madurat, recuit

Carn: vedella, poltre, porc, xai

- Xarcuteria Pagès: botifarra/salsitxa/hamburguesa porc (no al·lèrgens); mandonguilles (pa sense gluten); llibrets de llom amb formatge (gran edam cadí); embotits diversos (no al·lèrgens); croquetes (pollastre, pernil) (no aptes per a celíacs); hamburguesa de vedella (ECO Cal Sintet).
- Ramaderia Ca l'Andreu: carn de vedella ecològica de les races bruna del Pirineu i Angus de Nebraska
- Llemosina Borda Andria: només per menjadors propers a la Seu d'Urgell
- Mafriseu: Bruneta, Poltre ECO i Xai ECO en les següents modalitats: bistec, estofat, carn picada (també de porc), hamburgueses (també porc), mandonguilles (també porc), broquetes, botifarra, salsitxa, llom de porc, paté de campanya, fuet
- Explotació Cal Cot (Villallobent): xai ECO



- Ecopyrene (Bellver-Montellà): vedella - carn picada ECO; carn d'estofar ECO; fricandó ECO; hamburgueses ECO

Horta:

- Ramon Pons Capdevila: patata kenebec (setembre a maig)

Ous:

- Cal Grauet (Saga): ous ECO. Si hi ha demanda, cal avisar-lo perquè compraria més gènere.

Genèric:

- Associació Menja't l'Alt Urgell: diversos productors

La resta de productors ens estan fent arribar les adhesions, estem preparant un dossier amb les dades de contacte dels productors, producció detallada, etc.

Si trobeu a faltar productors que ja esteu treballant amb ells, envieu-nos per mail el nom i dades de contacte perquè els anirem afegint a la llista: agallart@ccau.cat / aodl@cerdanya.org

L'estacionalitat

Prioritzar el producte de temporada és la manera de menjar els productes en el seu punt de maduració i per tant en seu millor moment de sabor i també de propietats nutricionals. D'aquesta manera es vol ajustar al màxim l'estacionalitat de fruites i verdures presents en el menú, perquè a més és un tema educatiu molt important i que s'està realment perdent el coneixement sobre l'estacionalitat dels aliments. Així doncs, cal respectar al màxim l'estacionalitat dels aliments ja que com s'ha dit aquests es trobin en un estat de maduració òptim i conseqüentment presentin les millors característiques organolèptiques.

- Les fruites i verdures incorporades en els menús segueixen la següent temporalitat:
 - Fruites. La pera i el plàtan estan disponibles durant tot l'any.
 - Gener-març: Taronja, mandarina, poma.
 - Abril: Taronja, maduixot, poma.
 - Maig: Albercoc, nespres, maduixot. A la segona quinzena: meló i síndria.
 - Juny: Albercoc, meló, maduixots, síndria, nespres
 - Juliol-agost: Albercoc, meló, maduixots, síndria.
 - Setembre: Poma de muntanya, préssec, síndria.
 - Octubre: Poma de muntanya, préssec, taronja, raïm.
 - Novembre: Poma, clementina, mandarina, taronja, raïm.



- Desembre: Poma, clementina, mandarina, taronja.
- Verdures de temporada:
 - Gener: Bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.
 - Febrer: Bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga, calçots.
 - Març: Bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga, pèsol, espinac, calçots.
 - Abril: Pèsol, espinacs, mongetes tendres, coliflor, porro.
 - Maig: Pèsol, espinacs, mongetes tendres, coliflor, cebes tendres, enciam, porro, carabassó.
 - Juny-agost: Tomàquet, mongeta tendra, ceba tendra, enciam, carabassó, albergínia.
 - Setembre: Tomàquet, mongeta tendra, ceba tendra, enciam, carabassó, albergínia, bolets.
 - Octubre: Bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, bolets.
 - Novembre: Bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga, bolets.
 - Desembre: Bròquil, carabassa, coliflor, espinacs, pastanaga.

Per tant, sempre que en una proposta del menú hi hagi la recomanació “amb Verdures” caldrà utilitzar productes de temporada. Això no vol dir que a l’hivern no es pugui utilitzar tomàquet, però aquest es podria fer servir com a ingredient per fer un sofregit, una salsa, etc. però mai com a element principal. En canvi a l’estiu seria el rei de les amanides, sopes....

3. Criteris culturals

La cultura i tradició culinària està desapareixien de la majoria de llars. És important que el menjador escolar agafi el rol “educatiu” i de transmissió de tot aquest coneixement culinari de cada territori per contribuir a evitar la seva total extinció. És per això que es recomana:

- Incloure, en la major mesura possible, **receptes tradicionals arrelades al territori** considerant el calendari de festivitats i tenint com a referència el Corpus de la Cuina catalana de l’ICC.
- **Es proposen temàtiques a nivell educatiu a realitzar un cop al mes:** relacionades amb la gastronomia i el patrimoni alimentari del territori. Aquestes temàtiques es podran treballar tant al menjador com a l’aula. Són temàtiques com: la calçotada, el dijous llarder, el trinxat de la Cerdanya, la poma de muntanya (Arfa, Nèfol,...), ... (veure apartat d’estratègies educatives al menjador i a l’aula).
- **Les receptes tradicionals o incorporades als menús es podran consultar als receptaris.** Per tal de facilitar la seva implantació o adaptació al servei de cada centre.



4. Criteris logístics i operatius

- **Planificació mensual de menús:** Una planificació mensual permet la optimització de les receptes tant a nivell tècnic com econòmic. Així com una millora de la logística i la gestió de compres amb la possibilitat de reduccions de preu per volum. Aquest ajust s'ha fet des d'una visió realista tenint en compte les particularitats dels menjadors escolars com ara l'elevat nombre d'usuaris, els límits pressupostaris o les preferències majoritàries dels infants.
- Durant els mesos de juny, juliol i agost, es **manté el mateix menú mensual ja que és la temporada de campus d'estiu** i tan el personal de cuina com el nombre de comensals es redueix. A la vegada, es un període amb menys risc de repeticions ja que els alumnes acostumen a realitzar estades curtes.
- S'oferirà una **guia pels pares** amb instruccions de com complementar els sopars a casa.



Menú base conceptual

Considerant els objectius bàsics dels menjadors escolars i els objectius particulars del projecte *Menja d'aquí* s'ha elaborat un menú conceptual de quatre setmanes. A partir d'aquest menú patró o conceptual es faran les derivacions corresponents per cada mes de l'any. Per tant, en el cas que alguna de les propostes concretes de la planificació anual de menús no encaixi amb algun centre, **sempre pot optar per fer un canvi d'elaboracions però seguint sempre aquest menú**. Així ens assegurarem l'equilibri nutricional setmanal i l'adequació amb la proposta de sopar.

<i>Dinar</i>	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<i>1ra</i>	Dia vegetal	Arròs Peix blanc Verdura crua logurt	Verdura cuita* Carn blanca Verdura crua Fruita	Verdura cuita* Carn blanca Fruita	Llegums Ou Verdura crua Fruita
<i>2na</i>	Dia vegetal	Pasta Peix blau Verdura crua logurt	Verdura cuita* Carn vermella Verdura crua Fruita	Verdura cuita* Carn blanca Fruita	Llegum Ou Verdura crua Fruita
<i>3ra</i>	Dia vegetal	Llegums Peix blanc Verdura crua logurt	Verdura cuita* Carn blanca Verdura crua Fruita	Pasta Ou Verdura cuita Fruita	Verdura cuita* Carn blanca Verdura crua Fruita
<i>4ta</i>	Dia vegetal	Verdura cuita* Carn blanca Verdura crua logurt	Arròs Ou Verdura crua Fruita	Verdura cuita* Carn vermella Fruita	Pasta Peix blau Verdura crua Fruita

*Verdures i hortalisses (incloses les patates)



Menús mensuals "Menja d'aquí"

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	Puré de pastanaga Lasanya de llenties Taronja	Arròs de muntanya Peix blanc planxa/forn/vapor Amanida compartida logurt	Trixat de col Llom guisat/planxa/forn Amanida compartida Pera	Bròquil amb patates Pollastre a la cassola Poma	Cigrons amb espinacs Ous (farcits, truita, remenats...) Amanida compartida Mandarina
SETMANA 2	Arròs amb verdures Croquetes de llegums amb salsa de logurt Taronja	Escudella barrejada Peix blau planxa/forn/vapor amb verdures Amanida per compartir logurt	Puré de patata Filet de vedella/poltre amb ceba Amanida per compartir Mandarina	Coliflor gratinada Conill forn guisat/planxa/ Hamburguesa de conill Poma	Llenties estofades Ous (farcits, truita, remenats...) Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 3	Crema de carabassa Arròs amb llenties Clementines	Mongetes sortint de l'olla amb oli Peix blanc (Bacallà amb samfaina) Amanida per compartir Mel i mató	Cereals amb verdures Escalopa de vedella/poltre Amanida per compartir Poma	Sopa de pasta Truita de patata i verdura amb pa amb tomàquet Plàtan	Trixat de col Pollastre al forn/guisat/planxa Amanida per compartir Taronja
SETMANA 4	Crema de cigrons Cereals amb verdures Mandarina	Bròquil amb patates Salsitxes de pollastre Amanida per compartir logurt	Amanida completa* Arròs a la cubana / Arròs tres delícies Poma/ Poma al forn	Patates guisades Fricandó Taronja	Fideus a la cassola Peix blau planxa/forn/vapor Amanida per compartir Pera

PRODUCTES PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

RECEPTES INCORPORADES (presents en el receptari)

RECEPTES TRADICIONALS

ACTIVITAT DIDÀCTICA: Dia per treballar continguts al menjador/ l'aula: dimarts 3ª setmana, es podria parlar dels làctics del territori (mel i Mató).

*En el cas dels més petits l'amanida completa caldrà substituir-la per un plat més acceptat i incloure una petita amanida per compartir.



FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	Puré de pastanaga Lasanya de llenties Plàtan	Arròs de muntanya Peix blanc planxa/forn/vapor Amanida compartida iogurt	Trinxat de col Llom guisat/planxa/forn Amanida compartida Pera	Bròquil amb patates Pollastre a la cassola Poma	Cigrons amb espinacs Ous (farcits, truita, remenats...) Amanida compartida Mandarina
SETMANA 2	Sopa de verdures Cereals amb verdures i fruits secs Taronja	Escudella de carabassa i mongetes seques Peix blau planxa/forn/vapor amb verdures Amanida per compartir iogurt	Puré de patata Filet o mandonguilles de vedella/poltre Amanida per compartir Mandarina	Coliflor gratinada Conill forn guisat/planxa/ Hamburguesa de conill Poma	Llenties estofades Ous (farcits, truita, remenats...) Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 3	Crema de carabassa Arròs amb llenties Taronja	Mongetes sortint de l'olla amb oli Peix blanc (Bacallà amb samfaina) Amanida per compartir iogurt	Cereals amb verdures Llom (Llom rostit a la cassola) Amanida per compartir Poma	Sopa torrada amb pilotilles Truita de patata i verdura* amb pa amb tomàquet Clementines	Trinxat de col Pollastre al forn/guisat/planxa Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 4	Crema de cigrons Pasta amb verdures Mandarina	Bròquil amb patates Salsitxes de pollastre Amanida per compartir iogurt	Amanida completa* Arròs a la cubana / Arròs tres delícies Poma/ Poma al forn	Patates guisades Fricandó Taronja	Fideus a la cassola Peix blau fregit Amanida per compartir Pera

PRODUCTES PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

RECEPTES INCORPORADES (presents en el receptari)

RECEPTES TRADICIONALS

ACTIVITAT DIDÀCTICA: Dia per treballar continguts al menjador/ l'aula: divendres 3^a setmana (trinxat)

ACTIVITAT DIDÀCTICA: Dijous Llarder: embotit de carnaval, truita de botifarra o botifarra d'ou.

*En el cas dels més petits l'amanida complerta caldrà substituir-la per un plat més acceptat i incloure una petita amanida per compartir.



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	Puré de pastanaga Cereals amb verdures (Lasanya de verdures) Plàtan	Arròs de muntanya Peix blanc forn/planxa/vapor Amanida compartida logurt	Calçots al forn amb romesco Botifarra amb seques Amanida compartida Pera	Trinxat de col Pollastre amb prunes i pinyons Poma	Pèsols ofegats Ous farcits/truita francesa Amanida compartida Mandarina
SETMANA 2	Arròs amb verdures Croquetes de llegums amb salsa de logurt Taronja	Escudella Peix blau forn/planxa/vapor amb verdures Amanida per compartir logurt	Minestra de verdures Escalopa de vedella/poltre Amanida per compartir Mandarina	Coliflor gratinada Conill forn guisat/planxa/ Hamburguesa de conill Poma	Cigrons amb espinacs Ous (farcits, truita, remenats...) Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 3	Crema de carabassa Cereals amb verdures i fruits secs Maduixot	Llenties estofades Peix blanc (Bacallà amb samfaina) Amanida per compartir Crema de Sant Josep	Canelons d' espinacs Hamburguesa de pollastre amb ceba Amanida per compartir Poma	Sopa de pasta Truita de patata i verdura* amb pa amb tomàquet Plàtan	Trinxat d'espinacs Pollastre al forn/guisat/planxa Amanida per compartir Taronja
SETMANA 4	Crema de cigrons Cereals amb verdures i formatge Maduixot	Puré de patates Llom a la planxa amb salsa de tomàquet Amanida per compartir logurt	Amanida completa* Arròs a la cubana / Arròs tres delícies Poma/ Poma al forn	Bròquil amb patata Platillo de xai amb pèsols Taronja	Fideus a la cassola Peix blau al forn Amanida per compartir Pera

PRODUCTES PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

RECEPTES INCORPORADES (presents en el receptari)

RECEPTES TRADICIONALS

ACTIVITAT DIDÀCTICA: Dia per treballar continguts al menjador/ l'aula: primer Dimecres del mes (calçotada) i dia de Sant Josep la tercera setmana (crema de Sant Josep)

*En el cas dels més petits l'amanida complerta caldrà substituir-la per un plat més acceptat i incloure una petita amanida per compartir.



ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	Puré de porros Lasanya de lleties Pera	Paella Peix blanc forn/planxa/vapor Amanida compartida logurt	Trinxat d'espínacs Llom guisat/planxa/forn Amanida compartida Poma	Mongetes amb patates Pollastre amb samfaina Plàtan	Pèsols ofegats Ous (farcits, truita, remenats...) Amanida compartida Maduixots
SETMANA 2	Crema de verdures Arròs amb verdures Taronja	Cereals amb verdures Peix blau forn/planxa/vapor amb verdures Amanida per compartir logurt	Espinacs a la catalana Escalopa de vedella/poltre Amanida per compartir Maduixot	Puré de patata Conill forn guisat/planxa/ Hamburguesa de conill Poma	Mongetes guisades Ous (farcits, truita, remenats...) Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 3	Crema de Pèsols Arròs amb lleties Maduixot	Lleties estofades Peix blanc (Bacallà a la llauna) Amanida per compartir logurt	Canelons d'espínacs Hamburguesa/ mandonguilles de vedella/poltre Amanida per compartir Poma	Sopa de pasta Truita de patata i verdura* amb pa amb tomàquet Plàtan	Mongeta tendra saltejada Pollastre al forn/guisat/planxa Amanida per compartir Taronja
SETMANA 4	Crema de cigrons Cereals amb verdures (Cassola de civada amb verdures) Maduixot	Puré de patates Llom a la planxa amb salsa de tomàquet Amanida per compartir logurt	Amanida completa* Arròs a la cubana / Arròs tres delícies Poma/ Poma al forn	Mongeta tendra amb patata Platillo de kai amb pèsols Taronja	Rossejat de fideus/Fideuà Peix Blau forn/planxa/vapor Amanida per compartir Pera

PRODUCTES PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

RECEPTES INCORPORADES (presents en el receptari)

RECEPTES TRADICIONALS

ACTIVITAT DIDÀCTICA: Dia per treballar continguts al menjador/ l'aula: Dimecres de la segona setmana fira de primavera del Bestiar (Bruneta, IGP Vedella dels pirineus catalans).

ACTIVITAT DIDÀCTICA: Proposta per la Diada de Sant Jordi: Maduixes amb nata.

*En el cas dels més petits l'amanida completa caldrà substituir-la per un plat més acceptat i incloure una petita amanida per compartir.



MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	Crema de carabassó Cereals amb verdures i fruits secs Pera	Paella Peix blanc forn/planxa/vapor Amanida compartida logurt	Ensalada russa Llom guisat/planxa/forn Amanida compartida Albercoc	Mongetes amb patates Pollastre amb samfaina Plàtan	Pèsols ofegats Ous (farcits, truita, remenats...) Amanida compartida Maduixots
SETMANA 2	Sopa freda de mongetes Macarrons a la bolonyesa vegetal Nespres	Amanida de pasta Peix blau forn/planxa/vapor amb verdures Amanida per compartir logurt	Amanida completa Pastís de patata amb carn picada de vedella/poltre i formatge Maduixot	Espinacs a la catalana Conill forn guisat/planxa/ Hamburguesa de conill amb patates fregides Poma	Llenties estofades Ous (farcits, truita, remenats...) Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 3	Amanida d'arròs Croquetes de llegums Maduixot	Empedrat Mandonguilles de peix blanc Amanida per compartir logurt	Crema de xampinyons Pollastre arrebossat Amanida per compartir Cireres	Sopa de verdures Truita de patata i ceba* amb pa amb tomàquet Plàtan	Mongeta tendra saltejada Pollastre al forn/guisat/planxa amb patates Amanida per compartir Síndria
SETMANA 4	Crema de carabassó Lasanya de llenties Maduixot	Puré de patates Llibrets de llom Amanida per compartir logurt	Amanida completa* Arròs a la cubana / Arròs tres delícies Meló	Mongeta tendra amb patata Fricandó Plàtan	Rossejat de fideus/Fideuà Sípia amb pèsols Amanida per compartir Pera

PRODUCTES PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

RECEPTES INCORPORADES (presents en el receptari)

RECEPTES TRADICIONALS

ACTIVITAT DIDÀCTICA: Dia per treballar continguts al menjador/ l'aula: últim divendres de mes, dia del mar.

*En el cas dels més petits l'amanida complerta caldrà substituir-la per un plat més acceptat i incloure una petita amanida per compartir.



JUNY I MENÚ D'ESTIU (juliol i agost)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	Crema de carabassó Cereals amb verdures i fruits secs Pera	Paella <i>Peix blanc</i> <i>forn/planxa/vapor</i> Amanida compartida logurt	Ensalada russa Pollastre <i>guisat/planxa/forn</i> Amanida compartida Albercoc /Meló	Mongetes amb patates Llibrets de llom Amanida per compartir Plàtan	Empedrat <i>Ous (farcits, truita, remenats...)</i> Amanida compartida Maduixots
SETMANA 2	Sopa de tomàquet/gaspatxo Arròs amb verdures Nespres/Síndria	Amanida de pasta <i>Peix blau</i> <i>forn/planxa/vapor</i> amb verdures Amanida per compartir logurt	Amanida completa Pastís de patata amb carn picada de vedella i formatge Maduixot	Amanida de patata amb mongeta i tonyina Conill forn <i>guisat/planxa/</i> Hamburguesa de conill amb patates Meló	Cigrons de pobre <i>Ous (farcits, truita, remenats...)</i> Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 3	Sopa freda de mongetes <i>Cereals amb verdures (Coca de recapte (estiu))</i> Maduixot	Taboulé Lluçet arrebossat Amanida per compartir Gelat	Mongeta tendra amb patata <i>Llom</i> <i>guisat/planxa/forn</i> Amanida per compartir Meló	Amanida completa Truita de patata i ceba* amb pa amb tomàquet Plàtan	Minestra de verdures Pollastre al forn/guisat/planxa patates Amanida per compartir Síndria
SETMANA 4	Hummus amb bastonets de verdures <i>Cereals amb verdures (Lasanya vegetal)</i> Maduixot	Crema de carbassó Pollastre amb samfaina Amanida per compartir Gelat	Amanida completa* Arròs a la cubana / Arròs tres delícies Meló	Hamburguesa completa de vedella/poltre amb patates fregides Plàtan	Rossejat de fideus/Fideuà <i>Peix blau</i> <i>forn/planxa/vapor</i> Amanida per compartir Síndria

PRODUCTES PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

RECEPTES INCORPORADES (presents en el receptari)

RECEPTES TRADICIONALS

ACTIVITAT DIDÀCTICA: Dia per treballar continguts al menjador/ l'aula: la tercera setmana de juny treballar Sant Joan i donar la coca tradicional com a postres.

*En el cas dels més petits l'amanida completa caldrà substituir-la per un plat més acceptat i incloure una petita amanida per compartir.



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	Crema de carabassó <i>Cereals amb verdures i fruits secs (Macarrons amb salsa de ceba, bolets i avellanes)</i> Pera	Paella <i>Peix blanc (Bacallà amb samfaina)</i> Amanida compartida logurt	Ensalada russa Pollastre <i>guisat/planxa/forn</i> Amanida compartida Albercoc /Meló	Mongetes amb patates Llibrets de llom Plàtan	Empedrat <i>Ous (farcits, truita, remenats...)</i> Amanida compartida Maduixots
SETMANA 2	Sopa de tomàquet/gaspaxo Arròs amb verdures Préssec/Síndria	Amanida de pasta <i>Peix blau forn/planxa/vapor</i> amb verdures Amanida per compartir logurt	Amanida completa Pastís de patata amb carn picada de vedella/poltre i formatge Maduixot	Amanida de mongeta verda i tomàquet Conill forn <i>guisat/planxa/</i> Hamburguesa de conill amb patates Meló	Cigrons de pobre <i>Ous (farcits, truita, remenats...)</i> Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 3	Sopa de mongetes (freda/calenta) <i>Cereals amb verdures (Coca de recapte (estiu))</i> Pera	Llenties estofades <i>Peix blanc (Llucet arrebossat)</i> Amanida per compartir logurt	Mongeta tendra amb patata Llom guisat/planxa/forn Amanida per compartir Poma	Amanida completa Truita de patata i ceba* amb pa amb tomàquet Plàtan	Minestra de verdures Pollastre al <i>forn/guisat/planxa</i> amb patates Amanida per compartir Síndria
SETMANA 4	Hummus amb bastonets de verdura <i>Cereals amb verdures (Lasanya de verdures)</i> Préssec	Mongeta tendra amb patata Pollastre amb samfaina Amanida per compartir logurt	Amanida completa* Arròs a la cubana / Arròs tres delícies Meló	Crema de carbassó Vedella amb bolets Poma	Rossejat de fideus/Fideuà <i>Peix blau forn/planxa/vapor</i> Amanida per compartir Síndria

PRODUCTES PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

RECEPTES INCORPORADES (presents en el receptari)

RECEPTES TRADICIONALS

ACTIVITAT DIDÀCTICA: Dia per treballar continguts al menjador/ l'aula: Primer dilluns de curs. Introduir el concepte de dia vegetal.

*En el cas dels més petits l'amanida complerta caldrà substituir-la per un plat més acceptat i incloure una petita amanida per compartir.



OCTUBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	Crema de carbassó Lasanya de llegums i verdures Taronja	Arròs de muntanya Peix blanc fregit Amanida compartida iogurt	Trinxat de col Llom guisat/planxa/forn Amanida compartida Pera	Bròquil amb patates Pollastre amb bolets Poma d'Arfa	Llenties estofades Ous farcits/truita francesa Amanida compartida Plàtan
SETMANA 2	Cereals amb verdures (Rissotto de civada amb verdures i bolets) Croquetes de llegums amb salsa de iogurt Taronja	Escudella de carabassa i mongetes seques Peix blau forn/planxa/vapor amb verdures Amanida per compartir iogurt	Puré de patata amb bolets Filet de vedella/poltre Amanida per compartir Raïm	Coliflor gratinada Conill amb moniato/ Hamburguesa de conill amb guarnició de moniato Poma d'Arfa	Cigrons amb espinacs Ous (farcits, truita, remenats...) Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 3	Crema de carabassa Arròs amb llenties i verdures saltejades Taronja	Mongetes sortint de l'olla amb oli Peix blanc (Bacallà amb samfaina) Amanida per compartir iogurt	Cereals amb verdures Llom rostit a la cassola Amanida per compartir Poma	Sopa torrada amb pilotilles Truita de patata i verdura* amb pa amb tomàquet Raïm	Trinxat de col Pollastre al forn/guisat/planxa Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 4	Cigrons amb bolets Macarrons a la bolognesa vegetal Raïm	Brandada de bacallà Salsitxes de pollastre Amanida per compartir iogurt	Amanida completa* Arròs a la cubana / Arròs tres delícies Taronja	Bròquil amb patates Vedella amb bolets Poma /Poma al forn	Fideus a la cassola Peix blau forn/planxa/vapor Amanida per compartir Pera

PRODUCTES PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

RECEPTES INCORPORADES (presents en el receptari)

RECEPTES TRADICIONALS

ACTIVITAT DIDÀCTICA: Dia per treballar continguts al menjador/ l'aula: 1r dijous de mes, temporada de bolets i poma d'Arfa/Nèfol

*En el cas dels més petits l'amanida complerta caldrà substituir-la per un plat més acceptat i incloure una petita amanida per compartir.



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	Crema de carbassa Lasanya de llegums i verdures Plàtan	Arròs de muntanya <i>Peix blanc</i> <i>forn/planxa/vapor</i> Amanida compartida logurt	Trinxat de col <i>Llom</i> <i>guisat/planxa/forn</i> Amanida compartida Pera	Bròquil amb patates Pollastre amb bolets Clementina	Lenties estofades Ous farcits/truita francesa Amanida compartida Taronja
SETMANA 2	<i>Cereals amb verdures (Cassola d'ordi amb verdures)</i> Croquetes de llegums amb salsa de logurt Taronja	Escudella barrejada Mandonguilles de <i>peix blau</i> amb <i>verdures</i> Amanida per compartir logurt	Puré de patata amb bolets Filet de vedella/poltre Amanida per compartir Raïm	Coliflor gratinada Conill amb moniato / Hamburguesa de conill guarnició de moniato Clementina	Cigrons amb espinacs <i>Ous (farcits, truita, remenats...)</i> Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 3	Crema de carbassa <i>Cereals amb verdures (Coca de recapte (hivern))</i> Taronja	Mongetes sortint de l'olla amb oli <i>Peix blanc (Bacallà amb samfaina)</i> Amanida per compartir logurt	<i>Cereals amb verdures</i> Llom rostit a la cassola Amanida per compartir Clementina	Sopa torrada amb pilotilles Truita de patata i verdura* amb pa amb tomàquet Raïm	Trinxat de col Pollastre al forn/guisat/planxa Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 4	Crema de cigrons Arròs amb verdures i bolets Raïm	Brandada de bacallà Croquetes Amanida per compartir logurt	Amanida completa* Arròs a la cubana / Arròs tres delícies Taronja	Bròquil amb patates Vedella amb bolets Clementina	Fideus a la cassola <i>Peix blau</i> <i>forn/planxa/vapor</i> Amanida per compartir Pera

PRODUCTES PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

RECEPTES INCORPORADES (presents en el receptari)

RECEPTES TRADICIONALS

ACTIVITAT DIDÀCTICA: Dia per treballar continguts al menjador/ l'aula: 1 de novembre, Tots Sants castanyes i moniatos.

*En el cas dels més petits l'amanida complerta caldrà substituir-la per un plat més acceptat i incloure una petita amanida per compartir.



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1	Crema de carbassa Cereals amb verdures i fruits secs (Canelons d' espinacs amb fruits secs) Plàtan	Arròs de muntanya Peix blanc forn/planxa/vapor Amanida compartida logurt	Trinxat de col Llom guisat/planxa/forn Amanida compartida Pera	Bròquil amb patates Pollastre amb bolets Clementina	Llenties estofades Ous farcits/truita francesa Amanida compartida Taronja
SETMANA 2	Cigrons saltats amb verdures Macarrons a la bolonyesa vegetal Taronja	Escudella barrejada Peix blau amb verdures Amanida per compartir logurt	Puré de patata Filet de vedella/poltre amb ceba Amanida per compartir Raïm	Coliflor gratinada Conill forn guisat/planxa/ Hamburguesa de conill Clementina	Cigrons amb bacallà i espinacs Ous (farcits, truita, remenats...) Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 3	Crema de pastanaga Cereals amb verdures (Coca de recapte (hivern)) Taronja	Mongetes sortint de l'olla amb oli Peix blanc (Bacallà amb samfaina) Amanida per compartir logurt	Cereals amb verdures Costella de porc Amanida per compartir Clementina	Sopa de galets Canelons Torrans i neules	Trinxat de col Pollastre al forn/guisat/planxa Amanida per compartir Plàtan
SETMANA 4	Crema de cigrons Arròs amb verdures i bolets Pera	Brandada de bacallà Croquetes Amanida per compartir logurt	Amanida completa* Arròs a la cubana / Arròs tres delícies Taronja	Bròquil amb patates Vedella amb bolets Clementina	Fideus a la cassola Peix blau forn/planxa/vapor Amanida per compartir Raïm

PRODUCTES PROXIMITAT

PRODUCTES DE TEMPORADA

RECEPTES INCORPORADES (presents en el receptari)

RECEPTES TRADICIONALS

ACTIVITAT DIDÀCTICA: Dia per treballar continguts al menjador/ l'aula: últim dia, Nadal canelons, torrans i neules

*En el cas dels més petits l'amanida complerta caldrà substituir-la per un plat més acceptat i incloure una petita amanida per compartir.



Aclariments tècnics culinaris

A continuació es mostren alguns aclariments per tal d'entendre millor la proposta de menús:

Cereals amb verdures

Quan en el menú es trobi la indicació cereals amb verdures, tot i que al costat hi aparegui una proposta de plat, cada centre podrà canviar-lo per qualsevol elaboració a base de cereals com **blat** (en forma de pasta: espaguetis, canelons, lasanya, macarrons o cuscús) o qualsevol altre gra com **quinoa, civada, ordi...** cuinats amb verdures de temporada. A excepció de l'arròs, que ja té una freqüència determinada al menú.

Exemple de pasta amb verdures: espaguetis saltejats amb carbassó i pastanaga, lasanya vegetal, canelons d'espinaç, cuscús vegetal, amanida de pasta amb tomàquet i pastanaga, tabulé, cassola d'ordi amb verdures...

En alguns casos, el dilluns posa "Cereals amb verdures i fruits secs"; això indica la necessitat d'afegir algun fruit sec a l'elaboració per tal de complementar la proteïna. Nous, avellanes, anacards, ametlles, ja siguin senceres, picades, en farina... caldrà que s'incorporin en l'elaboració.

Coccions / elaboracions peix, carn i ous

En els menús es troben especificats el tipus d'aliments: peix blanc o blau, vedella, porc, xai, pollastre o conill i ous i al costat les tècniques de cocció recomanades. D'aquesta manera, per exemple, si posa "pollastre planxa/ forn/ guisat" es poden triar qualsevol d'aquestes opcions, però descartant el pollastre arrebossat i fregit, ja que el nombre de fregits a la setmana ja estan limitats i especificats.

També es troben indicacions com "conill (al forn, guisat)/hamburguesa". Aquest seria un exemple per indicar quina opció seria factible en nens més petits. És a dir, l'hamburguesa de conill permetria facilitar el seu consum en aquest grup, però per la resta és important que provin el conill de diferents maneres.

El mateix passa amb el peix, s'indica de forma genèrica quina tipologia de peix (blau/blanc) s'ha d'introduir, donant marge a cada cuina perquè pugui realitzar aquella preparació que sigui més pràctica, respectat la varietat de coccions. Només es podrà donar peix fregit quan el menú ho indiqui. En molts casos es proposen plats, com per exemple "peix blanc (bacallà amb samfaina)", són recomanacions per tal d'incorporar plats de la gastronomia del territori, important a nivell educatiu.

"Amanida completa"/"Amanida per compartir"

Amanida completa: és aquella preparació que s'estableix com a primer plat, per tant, pot incloure diferents ingredients per tal de donar-li varietat. Aquesta ha d'incloure evidentment vegetals crus de temporada (enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga...) i altres ingredients complementaris com olives, formatge (fresc, semi..), fruita, fruits secs, fruita dessecada (panses), crostons de pa, blat de moro, tonyina, palets de cranc...



En el cas dels més petits en que sigui difícil que es mengin un plat sencer d'amanida, es proposa també l'opció de sopa freda tipus sopa de tomàquet, gaspatxo suau... o una altra preparació adequada al menú basal i que es complementi amb una petita amanida senzilla utilitzant productes de temporada. Per exemple a l'estiu amb una mica de tomàquet amanit i a l'hivern amb unes fulles d'enciam, pastanaga ratllada... D'aquesta manera s'anirien introduint nous ingredients a mesura que vagi passant el curs. **Cal educar els nens i cal fer-ho de mica en mica, però que no els agradi d'entrada no vol dir que no s'hagi d'intentar.**

Amanida per compartir: és aquella que es posarà al mig de la taula per que tothom mengi d'ella. És com un complement al menú. És important que sigui una preparació senzilla d'1-2 ingredients perquè els nens i adolescents comencin a conèixer que hi ha a cada temporada. És una proposta important des del punt de vista nutricional, però molt més important des del punt de vista educatiu.

Plats difícils: calçots, gaspatxo...

En el menú cada centre segurament pot trobar plats que no són ben acceptats pels nens o que potser seran complicats. En aquests casos cada centre pot ajustar-se i modificar la proposta d'una manera més o menys lògica. Per exemple en el cas dels calçots, si no són ben acceptats, no cal que es doni un plat ple, sinó que hi estiguin presents d'alguna manera. Es pot fer una graellada de verdures de temporada i patates al caliu (tot al forn) on hi hagi un parell de calçots per nen acompanyat amb romesco. També, per exemple, podria ser que el gaspatxo no estigués massa acceptat en alguna escola. En aquest cas el que cal fer és substituir-lo per una altra preparació de verdura crua com una sopa de tomàquet que és més suau i agrada més o una amanida de tomàquet amb formatge fresc i olives, o qualsevol altra preparació que agrada als nens però que segueixi els grups aliments establerts aquell dia per al menú conceptual.

En definitiva, davant d'un plat complicat o que no agrada, cal preveure alternatives més acceptables que incorporin els mateixos grups d'aliments i tècniques de cocció establertes.

Postres: fruita de temporada

En els menús s'ha proposat un tipus de fruita per cada dia de la setmana. Tot i això, cada menjador **podrà gestionar i servir aquella que sigui de temporada en l'orde que es consideri**, promovent que estigui en el seu millor punt de maduració.



Menús ovolactovegetarians

Segons l'Agència de Salut Pública de Catalunya, el nombre creixent d'infants procedents d'altres països, cultures i religions, així com de famílies partidàries d'opcions alimentàries alternatives (vegetarianes), justifica la conveniència de disposar d'una opció de menú paral·lel que englobi les diferents variants de propostes alimentàries alternatives.

Una programació de menús vegetariana pot cobrir les necessitats nutricionals d'infants i joves, i alhora satisfer diferents opcions religioses i personals, a més d'evitar la complexitat que pot representar donar cobertura a demandes molt diverses, que moltes vegades les cuines no poden assumir.

En la proposta ovolactovegetariana s'exclou dels menús la carn i el peix i els seus derivats, però s'hi inclouen ous i lactis, a més de cereals, llegums, tubercles, verdures, fruita, fruita seca, olis i aigua.

Es poden oferir combinacions de llegums amb cereals (llenties amb arròs, cigrons amb fideus, pèsols amb blat de moro, etc.), o bé llegums sols, i es recomana enriquir aquestes preparacions amb fruita seca (ametlles, avellanes, nous, etc..) i formatges.

Altres aliments rics amb proteïna vegetal són els derivats de cereals, com el seitan (gluten de blat) i de la soja, com el tofu i el tempeh. Al mercat també es troben en forma d'hamburgueses, salsitxes, croquetes, mandonguilles, etc.

És recomanable adaptar la programació del menú ovolactovegetarià al menú estàndard, i fer-hi només les modificacions necessàries, per tal d'evitar que l'infant es pugui sentir diferent al grup i afavorir la interacció i la relació social a l'hora de l'àpat.

Estratègies educatives al menjador i a l'aula

Tant al menjador com a l'aula és important treballar conceptes relacionats amb l'alimentació en tots els seus sentits: tradició, sostenibilitat, temporada, salut...

A continuació es mostren alguns exemple genèrics d'activitats o estratègies educatives que es podrien treballar al menjador o a l'aula en relació a l'alimentació.

- **Desenvolupar el tema del mes, com per exemple:**
 - o Gener: conèixer els làctics del territori anant a visitar una explotació o treballant a l'aula els tipus de làctics que podem obtenir a través de la llet o fer mató a través de llet fresca de proximitat i que se'l mengin...



- Març: treballar la tradició de les calçotades populars, el perquè es fan només durant un o dos mesos de l'any, posar-los un pitet el dia que se celebri al menjador, anar a collir calçots a algun hort, escriure la recepta del romesco...
- Octubre: treballar el tema dels bolets, quins són els més coneguts, quins són comestibles o no, escriure receptes que facin a casa amb aquests, fer una sortida al bosc a trobar-ne...

- **Desenvolupar accions per un menjador sostenible:**

Qualsevol pràctica dins la dinàmica del menjador escolar que faci que aquest sigui més sostenible és també una manera d'educar als infants en aquest concepte. Accions com: tenir cubells de reciclatge, servir els làctics directament en gots per no comprar iogurts individuals envasat, pesar les sobres de cada dia i registrar-les en un calendari per intentar reduir-les progressivament... són algunes de les accions que es poden implantar en el menjador.



Annex

A continuació es detallen els gramatges que s'haurien de servir segon l'edat de l'infant, per cada grup d'aliments (Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012).

		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Productes lactis	Formatge (ració)	25-30 g	50-60 g	50-60 g	50-60 g
Cereals, llegums i tubercles	Llegums (plat principal)	30 g	60 g	60 g	90 g
	Llegums (guarnició)	15 g	30 g	30 g	30 g
	Patates (plat principal)	150-200 g	200-250 g	200-250 g	200-250 g
	Patates (guarnició)	90-100 g	90-100 g	190-200 g	190-200 g
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60 g	60-80 g	80-90 g	80-90 g
	Arròs, pasta (sopa)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	20-25 g
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	35-40 g
	Pa de barra (acompanyament) Pa de pagès (acompanyament)	30 g 30 g	30 g 30 g	60 g 60 g	60 g 60 g
Verdures	Plat principal	120-150 g	120-150 g	200-250 g	200-250
	Guarnició	60-75 g	60-75 g	120-150 g	120-150 g
Carns i aus, peix i ous	Filet	50-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Costelles de porc (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Costelles de xai (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Carn picada (mandonguilles, hamburgueses)	30-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Carn picada (per a arròs, pasta)	15-20 g	20-30 g	20-30 g	20-30 g
	Pollastre guisat o rostit (pes brut)	80-90 g	150-160 g	230-250 g	300-320 g
	Peix (filet)	70-80 g	100-120 g	150-160 g	150-160 g
Ous	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats	
Fruita	Fruita fresca	80-100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g

Font: L'Alimentació saludable a l'etapa escolar. ASPCAT, 2012.