




















## Elaboració dels menús de l'escola.

La dietista de Teno Menjadors elabora una proposta de menú, basada en les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (freqüència dels aliments, tècniques culinàries, productes de temporada, festivitats...).

Aquestes propostes són consensuades per la direcció de l'escola (portaveu de la comissió de menjador), la cuinera de l'escola, la coordinadora i la dietista.

En el cas de l'escola Montanyans la comissió de menjador va demanar que no es poses truita ni ou de segon plat i que hi hagués peix dos cops per setmana.

## Freqüències d'aliments recomanades en la programació dels menús.

Primers plats	Segons plats	Guarnicions	Postres
 <b>Arròs</b> 1 cop/setmana  <b>Pasta</b> 1 cop/setm  <b>Hortalisses</b> 1-2 cops / setm	 <b>Carn blanca</b> 1-2 cop/setm  <b>Carn vermella o carn processada (salsitxes, hamburgueses)</b> 0-1 cop/setm  <b>Peix</b> 1 cop /setm  <b>Ous</b> 1 cop/setm  <b>Proteics vegetals (Llegums i derivats*)</b> 1-2 cop/setm	 <b>Amanides variades</b> 3-4 cops/setm  <b>Altres (hortalisses, pasta, arròs, llegums, tubercles)</b> 1-2 cops/setm	 <b>Fruita fresca</b> 4-5 cops/setm  <b>logurt</b> 0-1 cops/setm <p><i>Es àpats s'acompanyen d'aigua i es fa ús d'oli d'oliva verge per amanir</i></p>  
 <b>Tubercles (patates, moniatos)</b> 0-1 cop/setm  <b>Llegums</b> 1-2 cops /setm  <b>Altres cereals</b> 0-1 cop/setm			

\*Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple).



## Exemples de racions dels diferents grups d'aliments

### Farinacis



- 1-2 llesques petites de pa (30 g)
- 4 biscotes
- 1 plat d'arròs o pasta (60-80 g cru / 180-240 g cuit)
- ½ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra (30-40 g)
- 1 plat de pèsols (120-150 g)
- 1 plat de llegums\* (60 g cru / 150 g cuit)
- 4 galetes maria (consum ocasional)
- 2 patates petites/1 patata mitjana (200-250 g)

### Verdures i hortalisses



- 1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes...
- 1 pebrot, albergínia, carbassó... (150 g aprox.)
- 1 plat de mongetes tendres (120-150 g)
- 1 plat de bledes o espinacs (120-150 g)

### Carn, peix, ous i llegums



- 1 tall de carn de 90-100 g
- 1 quarter petit de pollastre, conill... (150-160 g pes brut)
- 1 rodanxa de peix de 100-125 g
- 1-2 ous
- 1-2 talls prims de pernil (20-30 g)
- 1 plat de llegums\* (60 g cru / 150 g cuit)

### Fruita fresca



- 2 peces petites/1 peça mitjana de fruita (150-200 g)
- 5-6 maduixots
- 1 plàtan
- 1-2 talls de meló, síndria o pinya



## Taula orientativa de gramatges en funció de grups d'edat

És important respectar la sensació de gana expressada per l'infant. Les quantitats que es proposen són orientatives i cal ajustar-les tenint en compte les particularitats dels infants.

		Quantitat expressada en grams i en cru			
		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
<b>Hortalisses</b>	Plat principal	100-120	120-150	150-200	200-250
	Guarnició	50-60	60-100	100-120	120-150
<b>Fruites</b>	Fruita fresca	90-120	120-150	150-200	175-250
<b>Llegums, tubercles i cereals</b>	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Patates (plat principal)	150-200	200-250	250-300	250-300
	Patates (guarnició)	80-90	90-100	100-150	150-200
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60	60-80	80-90	90-100
	Arròs, pasta (sopa)	20-25	25-30	30-35	35-50
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25	25-30	30-35	35-50
<b>Llegums, peix, ous i carn</b>	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Peix (filet)	50-60	70-90	100-130	100-130
	Ous	1 unitat petita	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
	Tall de carn (sense os)	40-50	60-80	90-110	90-110
	Pollastre, conill, costelles de porc o xai... (pes brut)	50-65	75-100	115-140	115-140
	Carn picada (mandonguilles, hamburguesa, bolonyesa...)	40-50	60-80	90-110	90-110
<b>Làctics</b>	logurt natural (sense sucres afegits)	50-100 g	100 g	100-150 g	100-150 g
	Formatge (per gratinar, per pasta, etc.)	10	15	20	20

NOTA: Les propostes de gramatges d'aliments proteics es basen en un valor intermedi entre els requeriments proteics d'infants i adolescents i les quantitats que s'acostumen a servir en l'entorn del menjador escolar.



L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles Edició 2020  
Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

## 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)
- 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.)
  - Suggestiments 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

Enllaç de la nova edició

[https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_inf/guia\\_alimentacio\\_saludable\\_etapa\\_escolar/guia\\_alimentacio\\_etapa\\_escolar.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf)