

Snacks saludables per excursions i dies

Amb l'arribada del bon temps, augmenten les sortides, excursions i activitats a l'aire lliure. En aquests moments, l'alimentació té un paper important: necessitem opcions pràctiques, nutritives i fàcils de transportar, que ajudin els infants a mantenir l'energia i el benestar durant tot el dia.

Els snacks habituals solen ser productes processats amb excés de sucres afegits, sal o greixos de baixa qualitat. Aquests aliments poden provocar pujades ràpides d'energia seguides de baixades, cosa que es tradueix en cansament, irritabilitat o falta de concentració. En canvi, optar per aliments naturals i poc processats ajuda a mantenir una energia més estable i sostinguda.

Un bon snack no és només "alguna cosa per picar", sinó una oportunitat per complementar l'alimentació del dia. Idealment, hauria de combinar diferents grups d'aliments, ja que cada un aporta funcions específiques per al bon funcionament del cos.

Hidrats de carboni de qualitat

Són la principal font d'energia del cos, especialment important quan els infants es mouen, juguen i passen moltes hores fora de casa.

On els trobem?

pa integral o de gra sencer, civada, pasta integral, patata, fruita, ...

És recomanable prioritzar opcions **integrals o poc refinades**, ja que alliberen l'energia de manera més progressiva.

Greixos saludables

Ajuden a mantenir l'energia durant més temps i són essencials per al desenvolupament del cervell i del sistema nerviós.

On els trobem?

Oli d'oliva verge extra, alvocat, fruits secs i llavors.

En infants petits, els fruits secs s'han d'oferir **triturats o en crema** per evitar riscos d'ennuegament.

Proteïnes

Són importants per al creixement i la reparació dels teixits. També contribueixen a una sensació de sacietat més duradora.

On les trobem?

Ou, llegums (hummus, cremes...), iogurt natural, peix, ...

No cal que tots els snacks en portin, però incorporar-ne en alguns ajuda a mantenir l'energia estable.

Fruita i verdura

Aporten nutrients essencials i aigua, especialment importants quan fa calor o es fa activitat física.

On les trobem?

fruita fresca de temporada, verdures crues o lleugerament cuites.

Són opcions lleugeres, refrescants i molt fàcils de portar.

Com combinar-los de manera senzilla

Pa integral + proteïna + verdura

- ✓ pa integral amb hummus i tires de pastanaga
- ✓ pa de fajita integral amb ou dur aixafat i enciam
- ✓ mini entrepà amb alvocat i tomàquet
- ✓ pa amb crema de lleties i cogombre

Fruita + greix saludable

- ✓ poma a trossos amb crema d'ametlles
- ✓ plàtan amb tahina o crema de cacauet (100%)
- ✓ maduixes amb iogurt natural
- ✓ pera amb trossets petits de fruits secs triturats

Verdures + dip o crema

- ✓ bastonets de pastanaga amb hummus
- ✓ cogombre amb crema de iogurt
- ✓ pebrot dolç amb crema de lleties
- ✓ ideal per acostumar al gust de les verdures de forma progressiva.

Preparacions casolanes senzilles

- ✓ galetes de civada i plàtan
- ✓ mini truites de verdures
- ✓ boletes de moniato i civada
- ✓ petits muffins salats de verdures

Iogurt + complement natural

- ✓ iogurt natural amb maduixes i trossets de xocolata negra
- ✓ iogurt amb civada fina
- ✓ iogurt amb plàtan aixafat
- ✓ iogurt amb compota de fruita casolana

Rotllets o enrotllats

- ✓ fulla d'enciam amb hummus i pastanaga
- ✓ pa pla amb verdures i crema de cigrons

Altres aspectes importants

Hidratació

L'aigua ha de ser sempre la beguda principal. Evitar refrescos i sucres envasats.

Escollar la gana i la sacietat

Cada infant té necessitats diferents. És important respectar si tenen més o menys gana i evitar forçar-los a menjar si no ho necessiten.

Planificació

Preparar els snacks amb antelació facilita prendre decisions més saludables.

Participació dels infants

Quan participen en la preparació, augmenta la seva predisposició a consumir els aliments i es reforça l'autonomia.

Context

Menjar a l'aire lliure, sense presses i en un entorn agradable, millora la relació amb l'alimentació.

En definitiva, els snacks poden ser molt més que una solució ràpida: poden esdevenir una eina per cuidar la salut, fomentar bons hàbits i compartir moments de qualitat en família.

Amb petites decisions, és possible oferir opcions equilibrades, sostenibles i adaptades al ritme dels infants.



La recepta del mes

Mini magdalenes salades de verdures i ametlles

Ingredients:

- 2 ous
- 80 g de farina d'ametlla mòlta
- 60 g de farina integral (espelta o blat)
- 1/2 carbassó petit ratllat
- 1 pastanaga petita ratllada
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de llevat químic
- 1 polsim de sal

Elaboració:

- Preescalfa el forn a 180 °C.
- Bat els ous en un bol.
- Afegeix l'oli d'oliva i barreja.
- Incorpora la farina d'ametlla i la farina integral.
- Afegeix el llevat i la sal.
- Incorpora les verdures ratllades i barreja bé.
- Reparteix la massa en motlles petits.
- Enforna durant 15-18 minuts fins que estiguin cuits.
- Deixa refredar abans de consumir.



La recomanació del mes



A l'hort - mini joc de viatge en llauna

Joc compacte de cartes i col·locació per a 2-5 jugadors. Tria amb astúcia quines cartes et quedes i quines passes per optimitzar el teu hort i complir les condicions de les cartes d'animals.

Partides d'uns 15 minuts.

Edat: 8+.



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
					1 MAIG
1					
	4 MAIG	5 MAIG	6 MAIG	7 MAIG	8 MAIG
2	"FES-TA" l'amanida Espirals amb bolonyesa de llegum Fruita	Crema de carbassó Llom al forn Fruita	Mongeta tendra i patata Bacallà gratinat amb enciam i cogombre Fruita	Fesolets amb suc Truita de patata i ceba Tomàquet amanit Fruita	Arròs tropical Pollastre rostit Enciam i blat de moro logurt artesà
	Verdura Ou Fruita	Arròs Hamburguesa de llegums logurt	Amanida de pasta Gall dindi Fruita	Crema de verdures Peix blau Fruita	Llegum Bunyols casolans Fruita
	11 MAIG	12 MAIG	13 MAIG	14 MAIG	15 MAIG
3	Coca de tomàquet Llenties guisades amb verdures Fruita	Sopa de peix de roca amb arròs Croquetes de pollastre amb enciam i olives Fruita	Macarrons integrals a la carbonara Truita de carbassó amb fulla de roure Fruita	Amanida de de primavera amb fruita Paella de peix logurt artesà	Trinxat de la Cerdanya Lluç a la marinera Fruita
	Verdura Peix blanc logurt	Amanida de pasta Llegum Fruita	Gaspatxo Gall dindi Fruita	Verdura Ou Fruita	Arròs amb llegum Llom Fruita
	18 MAIG	19 MAIG	20 MAIG	21 MAIG	22 MAIG
4	Crema de porro i pastanaga Ous durs amb beixamel Fruita	Ensaladilla russa Maires arrebossades amb enciam i blat de moro Fruita	Hummus de cigrò amb bastonets de pastanaga Arròs de l'hort Fruita	"POSA-LI SALSÀ" Llacets amb la salsa que triïs Pollastre a l'allet amb enciam i cogombre Fruita	Puré de patates gratinat Botifarra al forn amb tomàquet amanit logurt artesà
	Verdura Pollastre Fruita	Llegum amb arròs i verdures logurt	Amanida de pasta Gall dindi Fruita	Crema de llegum Ou Fruita	Amanida Peix blau Fruita
	25 MAIG	26 MAIG	27 MAIG	28 MAIG	29 MAIG
5		Amanida de tomàquet amb oli d'alfàbrega Fideus a la cassola Fruita	Mongeta tendra saltada a sofregit de tomàquet i ceba Truita de patata amb enciam i olives Fruita	Crema de carbassa Estofat de peix Fruita	MENJA' EL MÓN EGIPTE Kushari (amanida d'arròs i llenties) Shawarma de Pollastre amb enciam Postres
		Arròs Peix blanc Fruita	Llegum Gall dindi Fruita	Amanida de pasta Llegum Fruita	Verdura Ou Fruita



El pollastre que cuinem és groc català, criat en granges locals i alimentat amb cereals.



Els peixos que cuinem habitualment són lluç, bacallà, llenguadina i peix fresc de llotja. El nostre caldo de peix s'elabora amb peix de roca de llotges catalanes.



Les nostres carns provenen de granges catalanes.



Els nostres làctics són de proximitat..



Les fruites i verdures de temporada són de proximitat, ecològiques o de producció integrada

● **Recomanacions de sopars**

Menús Especials

- Tots els aliments marcats en vermell són adaptacions del menú.
- La resta estan elaborats per nosaltres i no contenen l'al·lergen.
- En els menús especials, la proposta de sopar s'ha d'adaptar a les diferents necessitats alimentàries.

JO TRIO

Hi ha dies en què puc decidir què menjar: preparar-me l'amanida o escollir la salsa.

