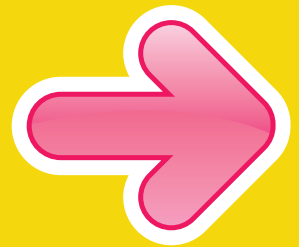


Recomanacions per als menús  
de campus esportius i casals d'estiu  
2016

passar-s'ho bé

i menjar millor



El dinar és un dels àpats més importants del dia, tant pel que fa a la quantitat com a la varietat d'aliments, i cobra rellevància especial en la infància i l'adolescència. En aquest sentit, les recomanacions per a les programacions de menús escolars s'han de respectar també en les programacions de menús de campus esportius i casals d'estiu. Us recordem la necessitat de tenir en compte els punts següents:

Cal que **les famílies disposin de les programacions de menús**, ja sigui lliurant el full pròpiament dit, penjant-les als plafons informatius o bé incloent-les en la informació sobre les activitats. També és convenient que inclogui la data i que sigui **entenedora i fàcil de llegir**, per tal que els pares i mares obtinguin fàcilment la informació que els ha de permetre complementar adequadament la resta d'àpats.

Els menús, les receptes i els aliments que s'ofereixen cal que s'adpatin **a la temporada d'estiu**, amb plats apropiats per l'època, com l'amanida de pasta, gaspatxo, empedrat de llegums, etc..., i fruites com el meló, la síndria, el prèsec, etc. A més, les temperatures de preparacions cal que siguin més fredes, per tal de contrarestar l'ambient calorós (vichyssoise, amanides, fruita fresca, ... en lloc de sopes, estofats, etc.).

**L'aigua** ha de ser la beguda principal al llarg del dia, sobretot durant les activitats esportives i en ambients calorosos, ja que té un important paper regulador per a l'organisme. És recomanable que estigui sempre present en tots els àpats i que sigui de fàcil accés per als infants.

És important tenir present que **la quantitat de les racions** s'ha d'adaptar a l'edat i a l'**apetència** dels infants, per tal que s'adeqüi a les seves necessitats. S'ha d'escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.

Cal utilitzar sempre l'**oli d'oliva**, tant per amanir com per cuinar, ja que suporta millor les temperatures altes. Tot i no disposar de la mateixa qualitat nutricional, per a les coccions, l'oli de gira-sol altooleic té més estabilitat a les temperatures elevades que altres olis (gira-sol, soja, blat de moro, etc.).

La utilització de **sal** en les preparacions ha de ser **moderada** i, segons les recomanacions d'institucions com ara l'Organització Mundial de la Salut, la sal ha de ser **iodada**.

És important que hi hagi opció d'acompanyar els àpats amb pa, preferentment integral.



Cal reduir la presència d'**aliments precuinats** (canelons, lasanyes, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, arrebossats, patates prefregides i altres preparats industrials) a una **freqüència màxima d'una vegada a la setmana**, ja que poden suposar una aportació excessiva de greixos poc saludables (saturats o trans) i de sal.

Les **coccions** de carn i peix a la planxa resulten, amb freqüència, molt eixutes (a excepció de les hamburgueses, broquetes, salsitxes i butifarres). Per això, són més adequades les preparacions al forn, els guisats, els estofats i els fregits, tenint cura de no sobrepassar les freqüències recomanades, que en el cas dels fregits és d'**un màxim de dues vegades per setmana**.

Les preparacions de carn amb més contingut de greix (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.) s'hi poden incloure amb una **freqüència màxima d'una vegada per setmana**.



És important que els segons plats s'acompanyin d'una **guarnició**, que ha d'estar composta, gairebé sempre, per preparacions de verdura crua (**amanides**). Així mateix, és aconsellable especificar quin són els aliments que formen part de la guarnició (pastanaga i blat de moro o enciam i olives), i evitar propostes poc definides com ara amanida, amanida verda o simplement guarnició.

Es recomana **evitar** servir **patates fregides** més d'un cop per setmana.

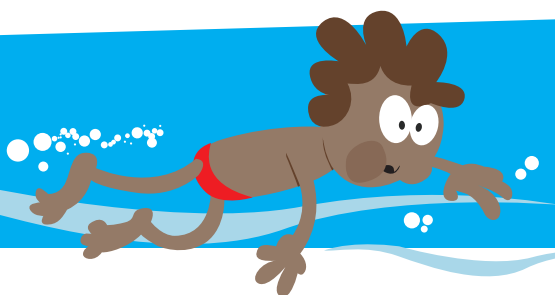
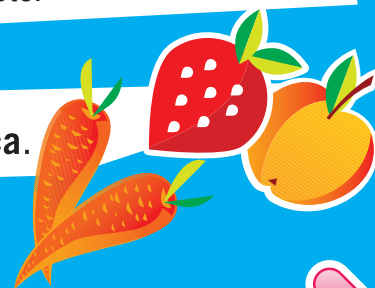
És convenient que la majoria de les postres de la setmana siguin a base de **fruita fresca** i es pot reservar un dia per a postres làcties (donant preferència al iogurt) o postres dolces (gelat).

Es recomana adequar les **combinacions** de primer i segon plat de manera que no siguin **ni massa denses ni massa lleugeres**.

Recordeu que quan, en el primer plat, s'hi inclou carn, ou o peix, la ració del segon plat hauria de ser més petita.

Alguns plats poden ser plats únics com, per exemple, els llegums, els canelons, la paella, la pasta a la bolonyesa (amb carn i formatge), etc. Es poden acompanyar d'amanides, cremes fredes de verdures, etc.

Cal, en cada àpat, proporcionar alguna **verdura o fruita fresca**.



## Freqüències setmanals recomanades (5 dies):

### En els primers plats

- 1-2 vegades, llegums
- 1-2 vegades, verdura (crua, cuita o en forma de puré, i acompanyada, si es vol, de patata)
- 1 vegada, pasta
- 1 vegada, arròs

### En els segons plats

- d'1 a 3 vegades, peix
- d'1 a 2 vegades, ous
- d'1 a 3 vegades diferents tipus de carns (preferiblement magres i blanques)

### I de postres fruita fresca!!

- 4-5 setmana



- El consum de varietats integrals (també en el cas del pa) és més saludable.
- En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats.
- No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata.
- És recomanable que tots els menús incloguin **verdures i hortalisses**, ja sigui: **com a primer plat** (p. e.: crema de carbassó), **com a acompanyament del primer plat** (p. e.: arròs amb verdures) **com a acompanyament del segon** (p. e.: filet de llong amb pastanaga i porro al forn) **com a guarnició** (p. e.: enciam i tomàquet).



És recomanable que allò que els infants i els joves hagin de menjar fora de casa (**refrigeri de mig matí, berenars, complements ...**) sigui preparat a casa, i que els espais que se'ls destinin tinguin fàcil accés a l'aigua. L'esmorzar principal s'hauria de fer a casa, i el refrigeri de mig matí i els berenars haurien d'estar compostos principalment de fruita fresca, fruita seca, entrepans i iogurt.

Tot i que, en principi, és millor que els nens i joves no tinguin accés a **màquines expenedores d'aliments i begudes** (MEAB), en cas que sigui així cal que es tinguin en compte les recomanacions nutricionals incloses en aquest document:

### Recomanacions sobre màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB) en els espais per a infants i joves de Catalunya

Amb relació a la manipulació d'aliments i a la preparació dels àpats i atès el major risc de contaminació per les altes temperatures de l'època, és imprescindible mantenir unes normes higièniques estrictes i respectar la cadena del fred en totes les etapes de la manipulació, tant al menjador i a la cuina, com quan es va de pícnic.

Per a més informació sobre aspectes de manipulació i seguretat alimentària:

### Consells per menjar a l'aire lliure Quatre normes per preparar aliments segurs

Per a informació sobre aspectes relacionats amb les programacions de menús en l'entorn escolar i la utilització de carmanyoles, podeu consultar la guia:

### L'alimentació saludable a l'etapa escolar



**DILLUNS**

Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge

\*\*\*

Pastís de truites amb enciam, tomàquet i pastanaga

\*\*\*

Albercocs

**DIMARTS**

Amanida de lleties (tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro)

\*\*\*

Broquetes de gall dindi al forn amb enciam i cogombre

\*\*\*

Pera

**DIMECRES**

Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert

\*\*\*

Pollastre al forn amb samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)

\*\*\*

Llesques de plàtan i kiwi

**DIJOUS**

Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes

\*\*\*

Arròs de peix

\*\*\*

Gelat de maduixa i nata

**DIVENDRES**

Cigrons amanits amb tomàquet i salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva)

\*\*\*

Sonsos fregits (enfarinats) amb enciam i olives

\*\*\*

Macedònia de fruita de temporada

1a SETMANA

2a SETMANA

3a SETMANA

4a SETMANA

Arròs amb salsa de tomàquet

\*\*\*

Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro

\*\*\*

Poma

Bròquil gratinat amb formatge

\*\*\*

Truita de patates amb pastanaga ratllada i olives negres

\*\*\*

logurt

Amanida de cigrons (enciam, tomàquet, pebrot, pastanaga i blat de moro)

\*\*\*

Tires de sèpia amb ceba i porro al forn

\*\*\*

Maduixes amb suc de taronja

Espaguetis amb salsa de tomàquet

\*\*\*

Pit de pollastre arrebossat amb enciam, ceba tendra i pinya

\*\*\*

Préssec

Crema freda de carbassó amb formatge

\*\*\*

Salsitxes a la planxa amb patates fregides i tomàquet amanit

\*\*\*

Meló

Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn

\*\*\*

Llibrets de llom amb pastanaga ratllada i blat de moro

\*\*\*

logurt

Lleties amanides amb salsa vinagreta

\*\*\*

Truita a la francesa amb tomàquet amanit

\*\*\*

Cireres

Fideus a la cassola

\*\*\*

Filet de rosada al forn amb enciam i olives

\*\*\*

Síndria

Vichyssoise (crema freda de porros)

\*\*\*

Pizza quatre estacions (xampinyons, pebrot i tonyina)

\*\*\*

Macedònia de fruita de temporada

Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, tomàquet, ceba tendra)

\*\*\*

Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats

\*\*\*

Plàtan

Tirabuixons de colors amb formatge parmesà

\*\*\*

Croquetes de cigrons amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres

\*\*\*

Meló

Ensalada russa amb maionesa\* (patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra)

\*\*\*

Rodó de gall dindi al forn amb verdures (carbassó, pebrot, ceba)

\*\*\*

Bol de poma i plàtan

Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes

\*\*\*

Xai al forn amb patates fregides, enciam i blat de moro

\*\*\*

logurt

Arròs a la milanesa (ceba, permil curat, pèsols)

\*\*\*

Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos)

\*\*\*

Albercocs

Empedrat de mongetes seques (tomàquet, tonyina, pebrot, ceba)

\*\*\*

Truita de formatge amb amanida d'enciam i carbassó a la planxa

\*\*\*

Maduixes

\* comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat