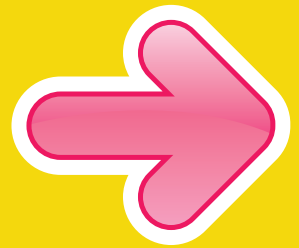



Recomanacions per als menús  
de campus esportius i casals d'estiu  
2021

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'adaptin a la **temporada d'estiu**, amb plats apropiats per a l'època, com amanida de pasta, gaspatxo, empedrat de llegums, etc., i fruites com el meló, la síndria, el préssec, etc. A més, les temperatures de les 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. L'aigua de l'aixeta, provinent d'una xarxa de distribució pública, és apta i saludable per al consum i evita l'ús d'envasos d'un sol ús.



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 verge**, tant per amanir com per cuinar, per la seva qualitat nutricional. En el cas de les coccions i els fregits, l'oli d'oliva i l'oli de gira-sol altooleic són una alternativa més econòmica que l'oli d'oliva verge i tenen més estabilitat a les temperatures elevades que altres olis (gira-sol, sansa o pinyolada, soja, blat de moro, etc.).

La utilització de **sal** en les preparacions ha de ser mínima i cal utilitzar sal iodada.

Es poden acompanyar els àpats amb pa, i cal garantir la presència de pa integral.



Cal reduir la presència d'**aliments precuinats** (canelons, lasanyes, croquetes, crestes de tonyina, pizzas, 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 i de sal.

Les preparacions de carn vermella i/o processada o molt grasses (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.) s'hi poden incloure amb una **freqüència màxima d'una vegada per setmana**.



Els **fregits** es poden oferir, sense sobrepassar les freqüència d'un màxim de dues vegades a la setmana. La freqüència recomanada de fregits per a les garnicions és d'un màxim d'una vegada a la setmana.

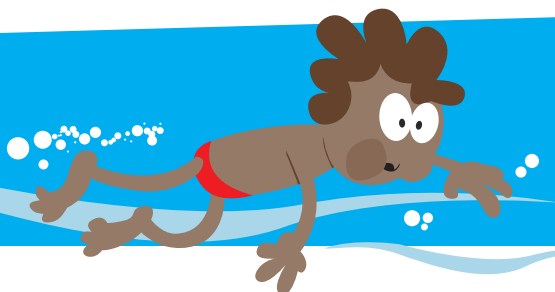
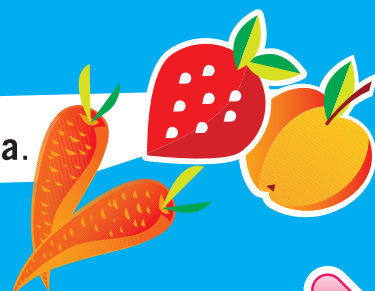
És convenient que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de **fruita fresca** i es pot reservar un dia per a postres làctiques (donant preferència al iogurt natural sense ensucrar).

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, el segon plat no n'ha de dur.

Alguns plats poden ser plats complets, 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

- hortalisses 1-2 setmana
- llegums 1-2 setmana
- arròs 1 setmana
- pasta 1 setmana
- Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.) 0-1 setmana.

### En els segons plats

- proteïcs vegetals (llegums i derivats) 1-2 setmana
- carns 1-2 setmana (carns blanques 1-2 setmana, carns vermelles i processades 0-1 setmana)
- peixos 1 setmana
- ous 1/setmana

### I de postres fruita fresca!

- 4-5 setmana

- Incloure, almenys 1 cop per setmana, o bé la pasta o bé l'arròs integrals.
- Potenciar la incorporació d'aliments (com la fruita, les hortalisses i el peix) de temporada, de producció local i de venda de proximitat.



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/o 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 més informació sobre aspectes relacionats amb programacions de menús i l'alimentació d'infants i joves, podeu consultar:

**L'alimentació saludable en l'etapa escolar 2020.**  
**Sortim d'excursió amb l'escola! Consells per als pícnic de les sortides escolars.**  
**Millorem els esmorzars i berenars dels infants.**  
**Dinars de carmanyola per portar a l'escola.**  
**Publicacions sobre l'alimentació d'infants i joves.**

<http://canalsalut.gencat.cat>



**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1a SETMANA**

Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert

\*\*\*

Pollastre al forn amb amanida de pastanaga i cogombre

\*\*\*

Plàtan

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

\*\*\*

Bunyols de carbassó amb amanida d'enciam i olives

\*\*\*

Macedònia de fruita

Gaspatxo de remolatxa

\*\*\*

Mongetes blanques amb escalivada (albergínia, pebrot i ceba)

\*\*\*

Pera

Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge

\*\*\*

Sonsos fregits (enfarinats) amb amanida d'enciams variats

\*\*\*

Nectarina

Amanida de tomàquet i cogombre, pebrot, ceba i olives)

\*\*\*

Llenties amb arròs

\*\*\*

Albercocs

**2a SETMANA**

Arròs amb salsa de tomàquet

\*\*\*

Truïta a la francesa amb amanida d'enciam i cogombre

\*\*\*

Poma

Amanida de lenties (tomàquet, ceba tendra i julivert)

\*\*\*

Tíres de sèpia amb ceba i porro al forn

\*\*\*

Gelat

Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba

\*\*\*

Conill al forn amb i amanida d'enciam i pastanaga

\*\*\*

Pera

Crema freda de carbassó amb iogurt

\*\*\*

Mandonguilles de cigrons amb amanida d'enciam, ceba tendra, daus de poma i pipès

\*\*\*

Préssec

Empedrat (mongetes blanques, tomàquet, pebrot, ceba i olives)

\*\*\*

Salsitxes a la planxa amb patates fregides

\*\*\*

Meló

**3a SETMANA**

Llenties amanides amb salsa vinagreta

\*\*\*

Filet de rosada al forn amb amanida d'enciam i olives

\*\*\*

Sindria

Amanida d'enciam, pera i ceba tendra

\*\*\*

Lasanya de carn de vedella i/o porc

\*\*\*

Poma

Hummus amb palets de pastanaga, cogombre i torrades

\*\*\*

Truïta a la francesa amb tomàquet amanit

\*\*\*

Cíveres

Amanida d'arròs (tomàquet, pebrot i ceba)

\*\*\*

Cuixa de pollastre rostida amb xampinyons saltats

\*\*\*

Plàtan

Ensalada russa amb oli o maïonesa\* (patata, pèsols, pastanaga i mongeta tendra)

\*\*\*

Hamburguesa mongetes vermelles i nous amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada

\*\*\*

Iogurt natural

**4a SETMANA**

Crema freda de porro i patata

\*\*\*

Gratinat de lenties amb amanida de tomàquet, cogombre i olives negres

\*\*\*

Gelat

Arròs a la milanesa (ceba, pastanaga, pèsols)

\*\*\*

Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos)

\*\*\*

Albercocs

Gaspatxo (sopa freda de tomàquet) amb rostes de pa integral

\*\*\*

"Falafels" de cigrons amb patates fregides i cogombre

\*\*\*

Plàtan

Tirabuixons de colors amb formatge sec

\*\*\*

Rodó de gall dindi al forn amb hortalisses (ceba, pastanaga i mongeta tendra)

\*\*\*

Meló

Mongetes blanques amb salsa de tomàquet, pebrot i orenga

\*\*\*

Truïta d'all i julivert amb amanida d'enciams variats

\*\*\*

Préssec

\* Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat

Cal adaptar els aliments, sobretot les hortalisses, les fruites i el peix a la temporada i a la disponibilitat del territori i zona geogràfica propera, per tal de garantir un consum de productes estacionals i de proximitat.

Cal oferir aigua i pa integral.

L'oli per cuinar i amanir ha de ser l'oli d'oliva verge.

La pasta i l'arròs convé que siguin integrals

