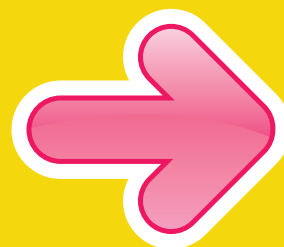



Recomanacions per als menús
de campus esportius i casals d'estiu
2022

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, també en format digital, 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 (en concret, de primers plats, fruita i amanida).

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.

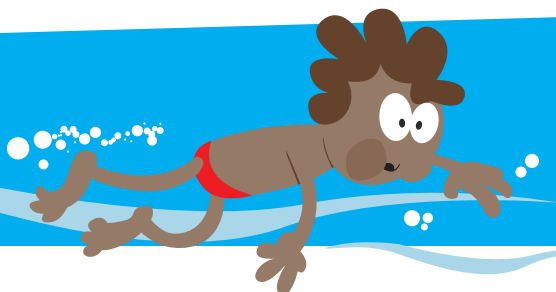
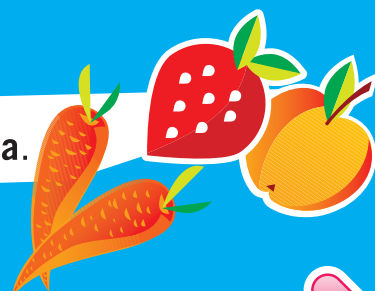
És convenient que la majoria de les postres de la setmana escolar siguin a base de **fruita fresca** i es pot reservar un dia per a postres làctiques (donant preferència al iogurt natural sense ensucrar).

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 infants 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)

Llentíes amb arròs

Albercocs

2a SETMANA

Arròs amb salsa de tomàquet

Truïta a la francesa amb amanida d'enciam i cogombre

Poma

Amanida de lentíes (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

Llentíes 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 lentíes 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