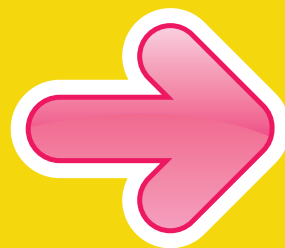


Recomanacions per als menús
de campus esportius i casals d'estiu
2015

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 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 frescat,... en lloc de sopes, estofats, etc.).

L'aigua ha de ser la beguda principal al llarg del dia, sobretot durant les activitats esportives, 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, sobretot a l'estiu.

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.

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 l'opció d'acompanyar els àpats amb **pa**.



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 botifarres). Per això, són més adequades les preparacions al forn 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**), adaptada a l'edat i les característiques dels comensals. Així mateix, és aconsellable especificar quins 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.

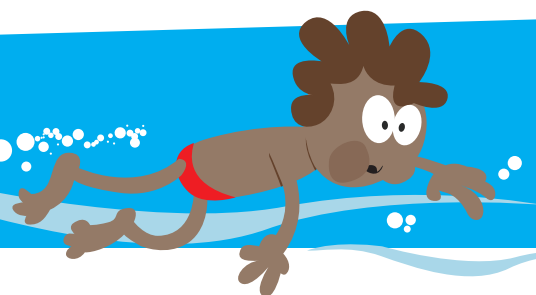
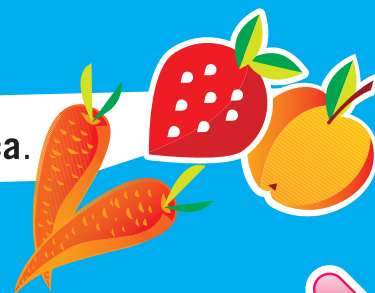
És convenient que la majoria de les postres de la setmana siguin a base de **fruita fresca** i es pot reservar un dia per a postres làcties (donant preferència al iogurt) o postres dolces (gelat).

Es recomana adequar les **combinacions** de primer i segon plats 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, canelons, paella, amanida de llegums, pasta a la bolonyesa (amb carn i formatge). 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
- 1-2 vegades, ous
- d'1 a 3 vegades diferents tipus de carns.

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 productes lactis.

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 l'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 arrebossats amb enciam i olives

Macedònia de fruites de temporada

SETMANA 1

SETMANA 2

SETMANA 3

SETMANA 4

Arròs amb salsa de tomàquet

Tires de sípia 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)

Filet de nero amb ceba i porro al forn

Maduixes amb suc de taronja

Raviolis amb salsa de tomàquet gratinats

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 paisana (pèsols, pebrot, ceba, carbassó) 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, pernil 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 pasta de colors amb formatge parmesà

Botifarra a la planxa 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, pernil curat, pèsols, pebrot)

Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos)

Albercocs

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

Truita de formatge amb carbassó a la planxa i enciam

Maduixes

* Maionesa comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat