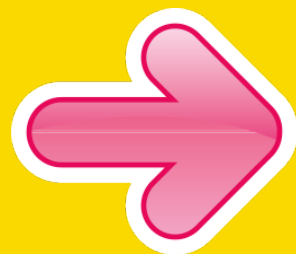


Recomanacions per als menús  
de campus esportius i casals d'estiu  
2023

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 les famílies 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.

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, 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 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.

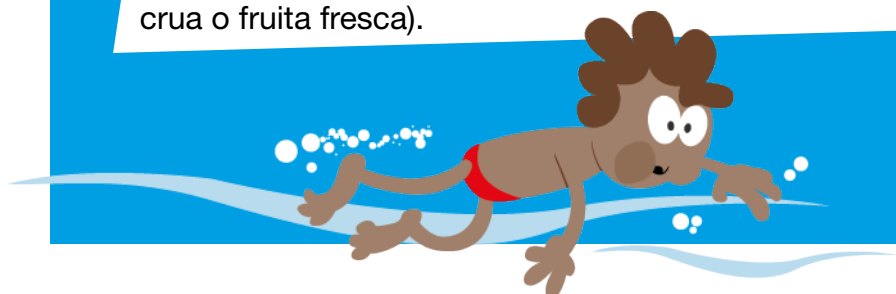
Els fregits es poden oferir, sense sobrepassar les freqüència d'un màxim de dues vegades a la setmana per als segons plats. La freqüència recomanada de fregits per a les guarnicions és d'un màxim d'una vegada a la setmana.

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).

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 de llegum, 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 algun producte fresc (hortalissa crua 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

- proteics 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

### 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 accés fàcil 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 natural.

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 manipulació i seguretat alimentària:  
**Recomanacions de seguretat alimentària per als casals d'estiu.**

Per protegir-se de la calor, cal beure aigua sovint, vestir roba lleugera i fer servir gorra i crema solar. És bo buscar espais amb ombra i evitar l'exposició solar al migdia.

**Consulteu l'enllaç "Consells per a l'estiu".**

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.**



# exemple de programació de menús per a la temporada primavera-estiu

## DILLUNS

Patata i mongeta tendra saltades amb all i julivert

\*\*\*

Pollastre al forn amb amanida de pastanaga i cogombre

\*\*\*

logurt natural amb rodanxes de plàtan

## DIMARTS

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

\*\*\*

Bunyols de carbassó amb amanida d'enciam i olives

\*\*\*

Macedònia de fruita

## DIMECRES

Gaspatxo

\*\*\*

Mongetes blanques amb escalivada (albergínia, pebrot i ceba)

\*\*\*

Pera

## DIJOUS

Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge

\*\*\*

Filet de castanyola al forn amb amanida d'enciams variats

\*\*\*

Nectarina

## DIVENDRES

Amanida de tomàquet i cogombre, pebrot, ceba i olives

\*\*\*

Llenties amb arròs

\*\*\*

Albercoccs

1a setmana

2a setmana

3a setmana

4a setmana

Arròs amb salsa de tomàquet

\*\*\*

Truita a la francesa amb amanida d'enciam i cogombre

\*\*\*

Poma

Amanida de lleties (tomàquet, ceba tendra i julivert)

\*\*\*

Tires de sèpia amb ceba i porro al forn

\*\*\*

Prunes

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 pípès

\*\*\*

Préssec

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

\*\*\*

Salsitxes a la planxa amb patates fregides

\*\*\*

Meló

Llenties amanides amb salsa vinagreta

\*\*\*

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

\*\*\*

Síndria

Amanida d'enciam, pera i ceba tendra

\*\*\*

Lasanya de carn de vedella i/o porro

\*\*\*

Poma

Hummus amb palets de pastanaga, cogombre i torrades

\*\*\*

Truita a la francesa amb tomàquet amanit

\*\*\*

Círreres

Amanida d'arròs (tomàquet, pebrot i ceba)

\*\*\*

Cuixa de pollastre rostida amb xampinyons saltats

\*\*\*

Plàtan

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

\*\*\*

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

\*\*\*

logurt natural

Crema freda de porro i patata

\*\*\*

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

\*\*\*

Préssec

Arròs a la milanesa (ceba, pastanaga, pèsols)

\*\*\*

Filet de maire a la marinera (gambes i musclos)

\*\*\*

Albercoccs

Gaspatxo amb rostes de pa integral

\*\*\*

"Falafels" de cigrons amb patates fregides i cogombre

\*\*\*

Plàtan

Tirabuixons de colors amb formatge gratinat

\*\*\*

Rodó de gall d'indi al forn amb hortalisses (ceba, pastanaga i mongeta tendra)

\*\*\*

Meló

Mongetes blanques amb salsa de tomàquet, pebrot i orenga

\*\*\*

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

\*\*\*

Gelat

- 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  
 \*Comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat

Document elaborat per: **Salut/** Agència de Salut  
Pública de Catalunya

**PAAS** Pla integral per a la promoció  
de la salut mitjançant l'activitat  
física i l'alimentació saludable

Amb el suport de:



**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona

