

Menjadors escolars

Noves recomanacions

Freqüència setmanal

Primers plats	
Hortalisses ¹	1-2
Llegums ²	1-2 (≥ 6 al mes)
Arròs ³	1
Pasta ¹	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
Si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon ja no n'ha de dur	
Segons plats	
Proteics vegetals (llegums i derivats) *Cuinats sense carn, ni peix ni ous.	1-2 (≥ 6 al mes)
Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteic vegetal (llegums i derivats, seitan, fruites seques) (o formatge si el menú és lactovegetarià).	5
Carns ⁴ - Carns blanques - Carns vermelles i processades	1-2 (≤ 6 al mes) 1-2 0-1
Peixos ⁵	1
Ous	1
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres (patates, hortalisses, llegums, pastes ³ , arròs ³ , bolets, etc.)	1-2
Postres	
Fruita fresca i de temporada	4-5
Altres postres no ensucrats (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0-1

Freqüència mensual

Tècniques culinàries	
Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzes, hamburgueses i salsitxes de tofu...)	≤ 2/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	sí
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	sí
Presència diària de pa integral	sí

¹ No inclou les patates.

² Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple).

³ Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals.

⁴ Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és per tant, la carn d'aus, així com també la del conill. La carn processada és la que ha

estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

⁵ És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible. Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants menors de deu anys. Cal limitar el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants i adolescents de 10 a 14 anys.

**Reduir consum de
proteïna d'origen animal**



**Potenciar consum de
proteïna d'origen vegetal**

Transformació dels plats:

ABANS		ARA
Espaguetis a la bolonyesa		Espaguetis amb sofregit de ceba i tomàquet
Arròs a la cubana		Arròs amb salsa de tomàquet
Paella de peix		Paella de verdures
Hamburguesa de vedella		Hamburguesa de mongetes vermelles
Llenties guisades amb xoriço		Llenties guisades amb hortalisses
Amanida de cigrons amb tonyina i/o ou dur		Amanida de cigrons amb verdures
Croquetes de pernil		Croquetes d'espínacs
Mandonguilles amb salsa de tomàquet		Mandonguilles de cigrons amb salsa de tomàquet
Salsitxes		Hummus de cigrons
Estofat de vedella		Estofat de mongetes blanques

FONT: Agència de Salut Pública de Catalunya. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles. Barcelona: editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2020.