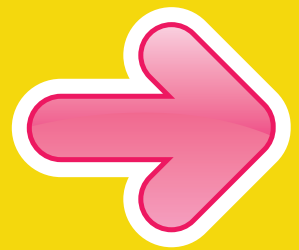


Recomanacions per als menús
dels campus esportius i els casals d'estiu

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 establertes 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:

És recomanable **lliurar a les famílies les programacions de menús**, així com fer-ne la difusió oportuna, ja sigui penjant-les als plafons informatius, incloent-les en la informació sobre les activitats, etc. D'aquesta manera, es facilita que les famílies puguin completar els àpats que es fan a casa a partir de l'àpat del migdia, sempre que la **informació que inclou la programació de menús sigui prou explícita**. Per exemple, caldria especificar-hi “mongeta tendra i patata” en lloc de “verdura”, “macarrons amb salsa de tomàquet” en lloc de “macarrons a la siciliana”, “filet de llenguado arrebossat” en lloc de “peix”, “hamburguesa de vedella a la planxa” en comptes d’“hamburguesa”, “enciam i tomàquet” en lloc d’“amanida”, i “pera” en lloc de “fruita”.



Els menús, les receptes i els aliments que s'ofereixen cal que s'adaptin **a la temporada d'estiu**, amb plats típics de 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 (per exemple, vichyssoise, amanides, gelat,... en lloc de sopes, estofats, etc.).

L'aigua ha de ser la beguda principal al llarg del dia, per la qual cosa cal que estigui sempre present en tots els àpats i que sigui fàcilment accessible per als nens i nenes, especialment durant l'estiu.



Amb relació a l'estructura de la programació, **no és convenient repetir l'estructura dels menús** segons el dia de la setmana, és a dir, oferir els dilluns “pasta i peix”, els dimarts “llegums i ou”, etc.

És convenient que es doni opció a **acompanyar els àpats amb pa**.



És recomanable utilitzar sempre l'**oli d'oliva**, sobretot per amanir, però també per cuinar, ja que suporta millor les temperatures altes. En el cas que no es puguin fer totes les cocccions amb oli d'oliva, es recomana la utilització d'oli de gira-sol "alt oleic". Pel que fa a la sal, la seva utilització en les preparacions ha de ser moderada i segons les recomanacions d'institucions com l'Organització Mundial de la Salut, aquesta ha de ser **iodada**.

Cal reduir la presència d'**aliments precuinats** (canelons, lasanyes, croquetes, crestes de tonyina i altres preparats) en la programació de menús a un **per setmana com a màxim**, ja que poden suposar una aportació excessiva de greixos poc saludables (saturats i/o trans). En cas que s'hi incloguin, s'hauria de verificar la qualitat d'aquests greixos.



És important tenir present que la **mida de les racions** s'ha d'adaptar a l'edat i a la gana dels infants, per tal que s'adeqüin a les seves necessitats i característiques.

És convenient incloure en la programació **propostes gastronòmiques i aliments autòctons**, així com **receptes pròpies d'altres cultures**, sempre que no suposin la importació de productes massa allunyats del nostre entorn. Per exemple, és una bona opció oferir "cuscús amb pollastre i curri", però no tant papaia o mango de postres.

Es recomana **evitar les combinacions de plats de difícil acceptació** (verdura i peix) en un mateix àpat, així com les combinacions de primer i segon plat que siguin **massa pesades o massa lleugeres** (ni estofat de cigrons i truita de patates ni tampoc sopa i croquetes).

Cal oferir en cada àpat alguna **verdura o fruita fresca**. S'ha de procurar que en la programació de menús de cinc dies s'ofereixi cada setmana aproximadament:



En els primers plats

- ✓ 1 vegada, llegum
- ✓ 1 vegada, verdura (crua, cuita o en forma de puré)
- ✓ 1 vegada, pasta
- ✓ 1 vegada, arròs
- ✓ 1 vegada, patates.

En els segons plats

- ✓ 1-2 vegades, peix
- ✓ 1-2 vegades, ous
- ✓ i la resta de dies, diferents tipus de carns.

És recomanable que tots els menús incloguin **verdures i hortalisses**, ja sigui:

- ✓ com a primer plat (p.ex., crema de carbassó)
- ✓ com a acompanyament del primer plat (p.ex., arròs amb verdures)
- ✓ com a acompanyament del segon plat (p.ex., filet de llom amb pastanaga i porro al forn)
- ✓ o com a guarnició (p.ex., enciam i pastanaga ratllada).



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



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, 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: <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/pdf/expendedor2008.pdf>

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:

http://www.gencat.cat/salut/depsalut/pdf/picnic_triptic_cat.pdf
<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1923/4normescat.pdf>

Per a informació sobre aspectes relacionats amb les programacions de menús en l'entorn escolar, podeu consultar la guia L'alimentació saludable a l'etapa escolar:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/guialimentacio.pdf>



DILLUNS

Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge

Pastís de truites amb enciam i pastanaga ratllada

Albercocs

DIMARTS

Amanida de lleties amb trinxat de tomàquet, olives i ceba

Bastonets de lluç i calamars a la romana amb enciam

Pera

DIMECRES

Mongeta tendra i patata saltades amb all i pernil

Pollastre al forn amb samfaina

Rodanxes de plàtan i kiwi

DIJOUS

Gaspatxo amb rostes

Arròs de peix amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro

Gelat de maduixa i nata

DIVENDRES

Amanida camperola (patates, tomàquet, olives, ceba)

Broqueta de gall dindi, xampinyons i pebrot al forn

Macedònia de fruites de temporada

SETMANA 1

Arròs amb salsa de tomàquet

Salsitxes a la planxa amb enciam i blat de moro

Làmines de poma amb mel

Bleda i patata amb panses i pinyons, gratinades amb formatge

Truita francesa amb pastanaga ratllada i olives negres

logurt

Amanida de cigrons (enciam, tomàquet i blat de moro)

Filet de nero amb ceba i porro al forn

Síndria

Gaspatxo amb rostes

Arròs de peix amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro

Gelat de maduixa i nata

Crema de carbassó amb rostes

Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides i tomàquet amanit

Prunes

SETMANA 2

Rodanxes de patata, ceba i tomàquet al forn

Llibrets de llom amb pastanaga ratllada i blat de moro

Gelat de vainilla i xocolata

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 salsa d'ametlles, enciam i olives

Pera

Vichyssoise (crema freda de porros)

Pizza quatre estacions (xampinyons, ceba, tomàquet, pernil i formatge)

Macedònia de fruita de temporada

Arròs a la milanesa (ceba, pernil, pèsols, pebrot)

Cuixetes de pollastre rostides amb albergínia i pastanaga

Plàtan

SETMANA 3

Espirals de colors amb pesto (oli, alfàbrega, pinyons i formatge)

Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit i olives

Prunes

Ensalada russa (patata, pèsols, pastanaga, mongeta tendra i maionesa*)

Tall rodó de vedella al forn amb hortalisses (carbassó, pebrot, ceba...)

Bol de poma i plàtan

Gaspatxo amb rostes

Xai amb patates al forn i amanida d'enciam

logurt

Amanida d'arròs (tomàquet, olives negres i llavorettes [pipes])

Filet de lluç a la marinera (gambes i musclos)

Albercocs

Empedrat de mongetes blanques (tomàquet, tonyina, ceba tendra)

Truita de formatge amb enciam i remolatxa

Meló

SETMANA 4

* Maionesa comercial o elaborada a partir d'ou pasteuritzat