

DEL PLAT A L'ESTÓMAC

Anàlisi dels menjadors escolars del meu entorn



Nom: Júlia Teixidor Clarà

Curs: 2n de Batxillerat B

Tutora: Àngels Felip

Data d'entrega: 4 d'Octubre de 2022

- Abstract

CATALÀ

Aquest treball de recerca pretén respondre i avaluar si els menjadors escolars dels municipis de Banyoles i Porqueres proporcionen menús adequats pel desenvolupament i creixement dels infants que es queden a dinar al menjador. Per comprovar-ho, primer de tot m'he informat de quins són els components dels aliments i les funcions d'aquests. També he cercat informació sobre com ha de ser una bona alimentació per un infant i com s'han d'estructurar els àpats, així com els aliments que hi han de constar i en quina freqüència han d'aparèixer al llarg de la setmana, perquè la seva dieta sigui equilibrada i així evitar una malaltia per excés o carència d'algun nutrient. Finalment, he investigat els requisits que un bon menjador escolar ha de complir.

Però aquesta informació és només teòrica. Per tal de comprovar que els menjadors escolars realment compleixen les recomanacions, he realitzat enquestes a les escoles dels dos municipis per esbrinar com és aquest servei i els seus menús i avaluar si compleixen els requisits que s'han de complir, segons el Departament de Salut de la Generalitat. També he comprovat que els menjadors escolars de Banyoles i Porqueres, compleixen les característiques que ha de tenir un bon menjador. Així mateix, he confirmat que els seus menús són elaborats per nutricionistes, de manera que són equilibrats i saludables, en excepció d'un lleuger excés en la quantitat de farinacis com la pasta i el pa. Amb el recull d'informació que he fet, he pogut respondre la meua pregunta inicial.

CASTELLANO

Este trabajo pretende responder y evaluar si los comedores escolares de los municipios de Banyoles y Porqueres proporcionan menús adecuados para el desarrollo y crecimiento de los niños y niñas que comen en el comedor. Para comprobarlo, antes que nada, me he informado de cuáles son los componentes de los alimentos y sus funciones. Además, he buscado información sobre cómo tiene que ser una buena alimentación para un niño o niña y cómo debe estructurarse las comidas, así como los alimentos que tienen que constar y en qué frecuencia deben aparecer a lo largo de la semana, para que su dieta sea equilibrada y evitar una

enfermedad por exceso o carencia de algún nutriente. Finalmente, he investigado los requisitos que tiene que cumplir un buen comedor escolar.

Pero esta información es solo teórica. Para comprobar que los comedores escolares realmente cumplen las recomendaciones, he realizado encuestas a las escuelas de los dos municipios para averiguar cómo es este servicio y sus menús y evaluar si cumplen los requisitos que tienen que cumplir, según el “Departament de Salut” de la Generalitat. También he comprobado que los comedores escolares de Banyoles y Porqueres, cumplen las características que deben de tener un buen comedor. Así mismo, he confirmado que sus menús son elaborados por nutricionistas, de manera que son equilibrados y saludables, en excepción de un ligero exceso en la cantidad de farináceos como la pasta y el pan. Con toda esta información, he podido responder a mi pregunta inicial.

ENGLISH

This work aims to answer and evaluate whether the school canteens in the municipalities of Banyoles and Porqueres provide adequate menus for the development and growth of the children who eat in the canteen. To test this, firstly, I have investigated the components of food and their functions. In addition, I looked for information on how a good diet for a child should be like. I also searched about how meals should be structured, as well as the foods that should be included and how often they should appear throughout the week. So that children's diet is balanced and to avoid any illness due to excess or deficiency of any nutrient. Finally, I have investigated the requirements that a good school canteen has to meet.

But, this information is only theoretical. To check that the school canteens actually meet the recommendations, I have surveyed the schools in the two municipalities. This way I could find out how this service and their menus are like. I also could assess whether they meet the requirements they have to meet, according to the “Departament de Salut” of the Generalitat. I also checked that the school canteens in Banyoles and Porqueres meet the characteristics that a good canteen should have. I have also found that their menus are prepared by nutritionists. They are balanced and healthy, except for a slight excess in the amount of farinaceous foods such as pasta and bread. With all this information, I have been able to answer my initial question.

ÍNDEX

- Introducció	4
Part Teòrica	6
1. Alimentació i Nutrició	6
2. Els Nutrients	7
2.1 - Classificació dels Nutrients	8
2.1.1 - Segons la funció	8
2.1.2 - Segons la quantitat que necessita el nostre organisme	9
2.2 - Macronutrients	10
2.2.1 - Glúcids	10
2.2.2 - Lípids	16
2.2.3 - Proteïnes	22
2.3 - Micronutrients	23
2.3.1 - Vitamines	23
2.3.2 - Minerals	26
2.4 - Aigua	29
3. Grups alimentaris	30
4. Com ha de ser una alimentació saludable	32
5. Com repartir els aliments en diversos àpats en infants de 6 a 12 anys?	33
5.1 - Esmorzar i esmorzar de mig matí	34
5.2 - Dinar	34
5.3 - Berenar	35
5.4 - Sopar	36
6. Dinar a l'escola	39
6.1 - Objectius del menjador escolar	39
6.2 - Intoleràncies i al·lèrgies	39
6.3 - Tipus d'intoleràncies i al·lèrgies	40
7. Canvis en els menjadors escolars	51
Part Pràctica	52
1. Presentació de les escoles que he investigat	52
2. Empreses que proporcionen els menús a les diferents escoles	54
3. Entrevistes escoles	63
4. Taula que resumeix la freqüència amb què mengen els diferents aliments	72
5. Dietes Especials	74
- Conclusions	76
- Agraïments	78
- BIBLIOGRAFIA	80
- ANNEXOS	90

- Introducció

Abans de començar amb el meu Treball de Recerca, m'agradaria comentar les raons per les quals he escollit aquest tema i els objectius que m'he marcat per fer el treball.

Des d'un inici tenia molt clar que volia que la meva recerca estigués relacionada amb el món dels infants, ja que sempre m'han despertat una certa curiositat el seu ràpid desenvolupament tant físic com mental. Respecte als infants, un altre tema que trobo molt interessant era el relacionat amb la salut, perquè en un futur m'agradaria estudiar medicina o fer un grau relacionat amb el món sanitari. A partir d'aquests dos temes, vaig decidir buscar un tercer tema que volgués involucrar al meu treball que enllacés el tema de la salut i dels infants. I aquest va ser el tema de la nutrició. Amb aquests tres elements va sorgir la idea de la meva recerca.

Una de les preguntes principals que buscava respondre el meu treball era: "els infants s'alimenten adequadament dins l'espai del menjador escolar?", ja que una bona alimentació, sobretot en els infants, és crucial pel seu desenvolupament. A partir d'aquesta pregunta la meva hipòtesi principal va ser "Potser els menjadors escolars proporcionen menús equilibrats i adequats pel bon desenvolupament dels infants."

Per poder respondre la meva respondre principal vaig començar la recerca buscant informació sobre els aliments i els seus components, així com les funcions d'aquests. Posteriorment, vaig cercar informació sobre com havia de ser una bona alimentació pels infants i com s'havia de distribuir aquesta al llarg del dia.

Però aquesta informació només seria una teoria. Em calia una altra part de recerca més pràctica per poder extreure conclusions, ja que no coneixia com era realment els menús que segueixen els infants diàriament. Per aquesta raó vaig decidir centrar-me en un àpat del dia el qual pogués analitzar. Aquesta idea em va portar al menjador escolar, ja que, el dinar, és l'àpat del dia en el qual molts infants es reuneixen a la mateixa hora del dia, al mateix espai i mengen el mateix menú. Analitzant els menjadors podria veure si realment el que havia estudiat i cercat es complia als menjadors de les escoles.

Com que soc nascuda a Porqueres, però estudio a Banyoles, on hi ha la major part d'escoles de la comarca, vaig decidir posar-me en contacte amb els equips directius i encarregats de menjador de les escoles d'aquests dos municipis, perquè em

poguessin proporcionar informació sobre el seu servei de menjador i, seguidament, vaig posar les seves respostes en comú.

El tema de la nutrició és molt ampli i saber escollir la informació adequada va ser una dificultat per mi. El fet d'haver de contactar a les escoles també va suposar un obstacle, ja que, inicialment em va costar molt que les escoles responguessin els meus missatges. Tanmateix, a causa de la meva insistència, vaig aconseguir el meu propòsit.

L'objectiu principal del meu treball de Recerca és el següent:

- Investigar i comparar l'alimentació dels infants dins l'espai de menjador de cada escola de Banyoles i Porqueres.

A partir d'aquest en vaig establir d'altres com:

- Investigar els components dels aliments i les proporcions adequades que han d'ingerir els infants.
- Descobrir quines funcions duen terme els components dels aliments.
- Descobrir possibles malalties associades a la ingesta de certs aliments.
- Estudiar com ha de ser una alimentació saludable i equilibrada en els infants.
- Comparar els serveis de menjador escolar dels municipis de Banyoles i Porqueres.
- Investigar la tendència a intoleràncies i adaptacions dels menús de les escoles de Porqueres i Banyoles.
- Comparar els menús i la distribució dels diferents grups d'aliments al llarg de la setmana.

Part Teòrica

1. Alimentació i Nutrició

L'**alimentació** és un procés que ens acompanya al llarg de la vida. A partir dels **aliments** que ingerim mitjançant obtenim els nutrients i l'energia necessària que ens permeten cobrir els requisits de l'organisme i contribueix així, a mantenir la salut i el benestar.

La **nutrició** és el conjunt de processos que permeten a les cèl·lules incorporar la matèria necessària, és a dir, els **nutrients**, i aconseguir així energia per dur a terme les seves funcions: renovar les seves estructures, fabricar diferents molècules específiques com hormones*, enzims*... La duen a terme tots els éssers vius.

El procés que es duu a terme des que ingerim els aliments fins que els seus nutrients arriben a les cèl·lules s'anomena **digestió** i es du a terme a l'aparell digestiu. A mesura que els aliments avancen pel **tub digestiu**, passen per diferents processos de degradació per obtenir els nutrients perquè puguin ser absorbits per les cèl·lules que formen la mucosa del tub digestiu (sobretot les de l'intestí prim) i arribar finalment a les cèl·lules que es troben a la sang.



Figura 1



Figura 2

¹- **Hormona**: Substància química produïda per les glàndules endocrines. Són alliberades a la sang.
- **Enzim**: Són majoritàriament proteïnes que actuen accelerant la velocitat d'una reacció biològica.

2. Els Nutrients

Els aliments contenen unes substàncies nutritives anomenats **nutrients**. Aquests són captats per les cèl·lules de l'organisme, aportant-li energia i regulant les seves funcions. Encara que cada espècie i organisme necessita una quantitat diferent de cada tipus de nutrients per dur a terme les seves necessitats per sobreviure, aquests nutrients, s'han d'anar incorporant al cos de forma periòdica per poder mantenir-los.

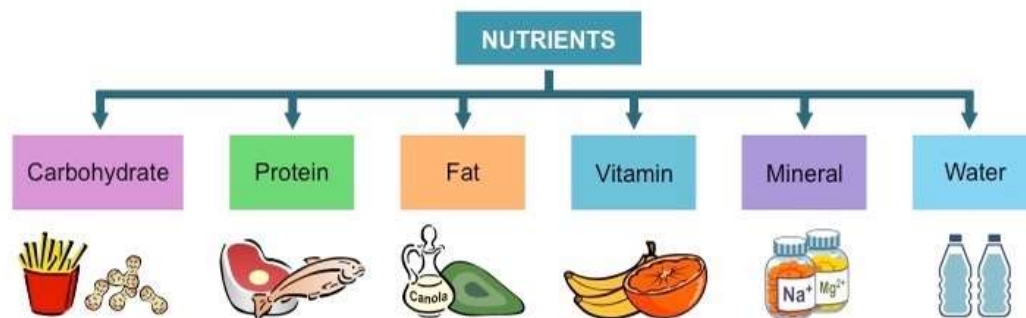


Figura 3

2.1 - Classificació dels Nutrients

2.1.1 - Segons la funció

Cada nutrient té una **funció** específica dins l'organisme, permetent que aquest es mantingui saludable i en equilibri, duent a terme totes les seves funcions correctament. Depenent de la funció que duu a terme, es classifica en un d'aquests grups:

- Funció energètica: Atorguen a l'organisme l'**energia** necessària per dur a terme les funcions vitals externes (córrer, saltar...) com internes (funcionament dels òrgans interns com el cor, el cervell...). Els nutrients principals per dur a terme aquesta funció són els **Glúcids** i els **Lípids**.



Figura 4



Figura 5

- Funció estructural o plàstica: Permeten el **creixement** del cos, com els ossos o els músculs, però també contribueixen en la reparació i manteniment d'aquestes estructures i la renovació de cèl·lules que moren. Els nutrients que principalment fan aquesta funció són les **Proteïnes**.



Figura 6

- Funció reguladora o protectora: S'encarreguen de **regular** les reaccions bioquímiques que es donen a l'organisme, de manera que es duguin a terme en el moment i velocitat adequada. També ajuden a mantenir les nostres defenses actives i en la cicatrització de ferides i protecció davant de malalties. Els nutrients implicats són les **Vitamines**, les **Sals minerals** i l'**Aigua**.



Figura 7



Figura 8



Figura 9

2.1.2 - Segons la quantitat que necessita el nostre organisme

- Micronutrients: Són els nutrients que s'han de consumir en **petites quantitats**, però són **fonamentals** perquè l'organisme funcioni correctament. Els micronutrients més importants són les **vitamines** i els **minerals**.

- Macronutrients: Són aquells nutrients que s'han d'ingerir en **grans quantitats** i que han de prendre una part rellevant de la dieta* . Els macronutrients principals són les **proteïnes**, els **glúcids** i els **lípid**s.

És important saber que la major part dels aliments contenen micronutrients i macronutrients i, per això, és clau seguir una dieta variada i equilibrada.

² - **Dieta**: Conjunt d'aliments que ingereix un organisme viu per obtenir els nutrients necessaris per sobreviure.

2.2 - Macronutrients

2.2.1 - Glúcids

Els **glúcids, hidrats de carboni o carbohidrats** són biomolècules formades per carboni, hidrogen i oxigen. La seva funció és **alliberar energia** perquè l'organisme pugui dur a terme les seves funcions vitals, permetent així també el desenvolupament de l'activitat física. Són els components més abundants que podem trobar en els aliments.

Tenen una funció **estructural i energètica**. S'encarreguen de l'emmagatzematge i del consum d'energia. Es troben sobretot en aliments d'origen vegetal, com els cereals, els llegums, els tubercles... i aliments d'origen animal en menor quantitat. La seva aportació d'energia és immediata.

Són **molt importants** pel bon funcionament del nostre cos, per això és recomanable consumir-ne cada dia. Tot i això, poden causar malalties digestives i càries dental si se'n menja en excés. Són els components de la dieta que **menys** quantitat de calories aporten per unitat de pes. Abunden al sucre, als dolços, al pa, als llegums, a les patates i als cereals.

Existeixen dos grans grups de glúcids: els simples i els complexos:

- **Simplex**: es caracteritzen pel seu gust dolç, el seu color blanc i el fet de ser solubles en aigua. Dins d'aquests hi ha els monosacàrids (glucosa, fructosa, galactosa, ribosa, xilosa...) i disacàrids (sacarosa, lactosa, maltosa...). S'absorbeixen ràpidament.

- MONOSACÀRIDS

Els **monosacàrids** estan constituïts per **una sola cadena hidrocarbonada**. No es poden dividir en molècules més petites. Són sòlids i cristal·lins, de color blanc i de gust dolç. A més, són hidrosolubles i no es poden descompondre per hidròlisi* .

³ - **Hidrolitzar**: Transformar molècules grosses en altres de més petites perquè l'organisme pugui absorbir-les i aprofitar-les.

· Monosacàrids més importants

-Glucosa: La **glucosa** és el glúcid més important, ja que, ens aporta la **major part d'energia**. En les neurones i glòbuls vermells és la font d'energia exclusiva. Es troba en fruits madurs, citoplasma, medi intern dels animals i a la sang humana.

Té una funció de **reserva energètica**, a les plantes (midó) i als, animals (glicogen). A les plantes també té una funció **estructural** (cel·lulosa).

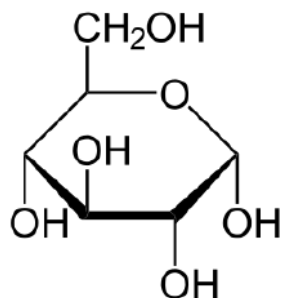


Figura 10



Figura 11

-Fructosa: La **fructosa** el mateix poder nutritiu que la glucosa perquè, quan arriba al fetge, es **transforma en glucosa**. Quan s'associa a la glucosa, forma sacarosa. Es troba als fruits.

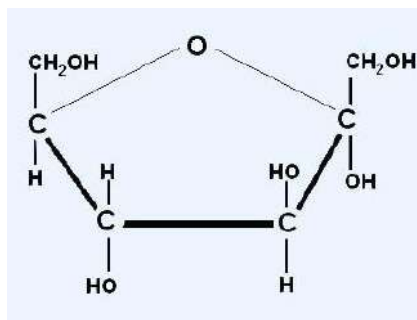


Figura 12



Figura 13

-Galactosa: La **galactosa** es diferencia de la glucosa en la composició química. També es transforma en aquesta quan arriba al fetge. Es troba sobretot en la llet.

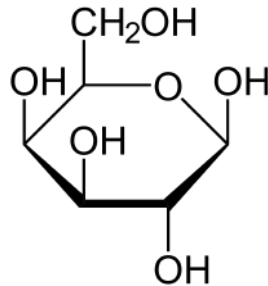


Figura 14



Figura 15

OLIGOSACÀRIDS

Els **oligosacàrids** estan formats per entre dos i deu monosacàrids, units entre ells. N'hi ha una gran diversitat. Els més importants són els disacàrids.

DISACÀRIDS (UNIÓ DE 2 monosacàrids)

Els **disacàrids** estan formats per la unió de **dos monosacàrids**. Una característica física que cal destacar és que són **hidrolitzables** en enzims o àcids calents. Poden arribar a esdevenir reductors.

Els disacàrids més importants són:

-Sacarosa: La **sacarosa** està constituïda per la unió d'una molècula de **glucosa** i una de **fructosa**. Es troba a la canya de sucre i la remolatxa sucrera. També es coneix com a **sucre domèstic**. És l'únic disacàrid no reductor.

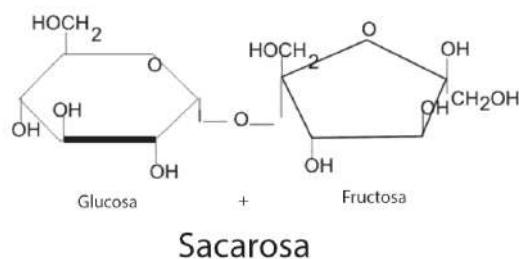


Figura 16



Figura 17

-Lactosa: La **lactosa** està formada per una molècula de **galactosa** unida per un enllaç β amb una de **glucosa**. Es troba a la llet dels mamífers i, durant la digestió, la lactosa s'hidrolitza en l'enzim **lactasa**. Algunes persones poden perdre la capacitat de produir lactasa i no poden hidrolitzar la lactosa. Aquest fenomen es coneix com la intolerància a la lactosa.

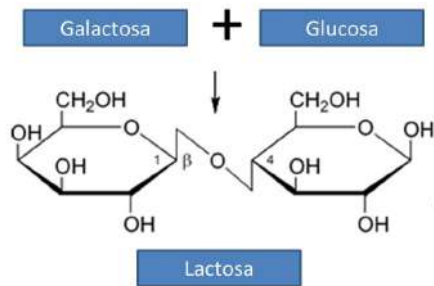


Figura 18



Figura 19

-Maltosa: La **maltosa** està formada per 2 molècules de **glucosa** unides per enllaç α . Es troba grans germinats d'ordi (l'ordi germinat artificialment serveix per fabricar cervesa i torrat es fa servir en lloc de cafè (malta)), entre d'altres. S'obté a partir del **midó** i del **glicogen** i és l'intermediari de la degradació del midó durant la digestió.

-Cel·lobiosa: La cel·lobiosa està formada per 2 molècules de **glucosa** unides per enllaç β . No es troba a la natura i s'aconsegueix amb la hidròlisi de la cel·lulosa.

- **Complexos:** Es diferencien dels glúcids simples pel fet que no són dolços ni solubles en aigua i la seva estructura és, tal com indica el nom, més complexa. Dins d'aquests hi ha els **polisacàrids** (midó, glucogen, cel·lulosa vegetal...). Aquests s'absorbeixen lentament.

POLISACÀRIDS

Els polisacàrids estan formats per la **unió** de molts **monosacàrids** per mitjà d'un enllaç, amb la pèrdua d'una **molècula d'aigua** per cadascun dels enllaços produïts. El seu pes molecular és molt elevat, no tenen gust dolç, no cristal·litzen i poden ser

insolubles (cel·lulosa) o formar dispersions col·loïdals* (midó). La seva funció pot ser **estructural o energètica**.

-Homopolisacàrids: Estan constituïts per un tipus de monosacàrids.

-**Midó**: El **midó** és el polisacàrid de **reserva energètica** dels vegetals. Es troben a les llavors, a l'arròs, als tubercles, a la patata o al moniato. Està format per milers de molècules de **glucosa** i està format per Amilosa (30%) i Amilopectina (70%).

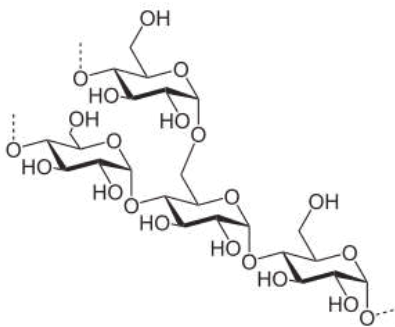


Figura 20



Figura 21

-**Glicogen**: El **glicogen** és el polisacàrid de **reserva energètica** dels animals, es troba sobretot al fetge i als músculs i forma dispersions col·loïdals a l'interior de la cèl·lula.

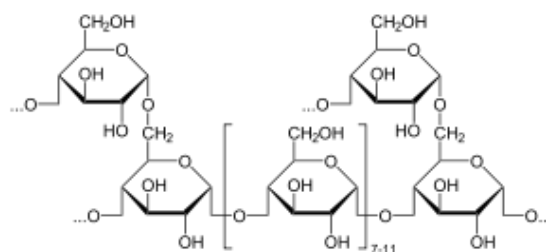


Figura 22

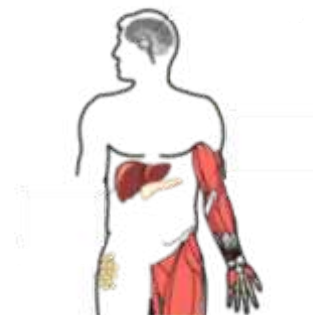


Figura 23

-**Cel·lulosa**: La **cel·lulosa** és un polisacàrid amb funció **estructural** en els vegetals (cotó, lli, cànem, espart...). És l'element més important de la **paret cel·lular**. Forma fibres molt rígides i insolubles en aigua. A diferència dels humans,

⁴ - **Solucions col·loïdals**: Les proteïnes es desplacen en forma de partícules a través de mitjans aquosos.

alguns organismes, com les vaques, són capaços de secretar o fermentar la cel·lulosa. És rellevant en la dieta, ja que, estimula l'intestí i facilita la defecació.

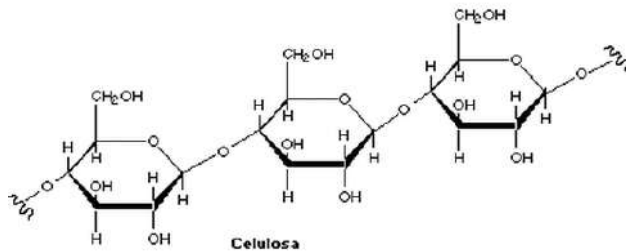


Figura 24



Figura 25

-**Quitina:** La **quitina** és un polisacàrid amb funció **estructural** pròpia en animals i fongs. Forma l'exoesquelet en artròpodes i les parets cel·lulars dels fongs. La seva estructura és similar a la cel·lulosa, amb cadenes unides també per ponts d'hidrogen.

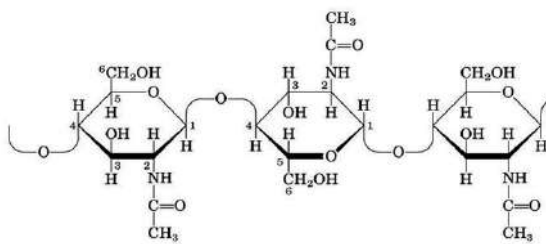


Figura 26



Figura 27

FIBRA ALIMENTÀRIA

La **fibra alimentària** és un component vegetal que conté polisacàrids i lignina i que és molt resistent a les hidròlisis dels enzims digestius humanes. És molt important per la **defecació** i pel manteniment de la **microbiota intestinal** del còlon. No es digereix ni s'absorbeix. Les dietes riques en fibra es consideren preventives d'algunes malalties (diverticulosi colònica), ajuden a controlar la diabetis, l'obesitat o el càncer de còlon.

Existeixen dos tipus de fibra:

-**Fibra insoluble: Alenteix** la digestió i redueix el colesterol. Es troba a la civada, l'ordi, les nous, les llavors, les lletnies i algunes fruites i verdures.

-**Fibra soluble: Accelera** la digestió. Es troba al blat, les verdures i els grans integrals.



Figura 28

2.2.2 - Lípids

Els **lípids**, mal anomenats greixos, són compostos químics que estan formats bàsicament per àtoms de carboni, d'oxigen i d'hidrogen. Són insolubles en aigua però solubles en dissolvents orgànics.

Són **nutrients energètics**, és a dir, la seva funció principal és emmagatzemar i de proporcionar energia. Alguns d'ells s'utilitzen per formar estructures pròpies de l'organisme. A més, formen part de la membrana cel·lular i participen en l'absorció de vitamines.

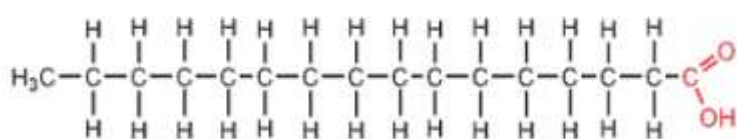
Els aliments que contenen més lípids són els aliments d'origen animal, com la carn grassa, rovell d'ou, peixos grassos, formatge... i alguns aliments d'origen vegetal, com les llavors de diferents plantes (cacau, gira-sol...), de fruites (oli, l'alvocat...) i de la fruita seca, com els cacauets i les ametlles.

Els lípids es poden classificar en diferents grups segons la seva **estructura química**:

-ÀCIDS GRASSOS

- Són molècules formades per una **cadena hidrocarbonada** llarga amb un carboxil a l'extrem ($\text{CH}_3-(\text{CH}_2)_n-\text{COOH}$). Contenen un **nombre parell d'àtoms de carboni** (14 i 22). S'obtenen a partir de la hidròlisi dels greixos. N'hi ha uns 70 tipus classificats en:

·**Saturats**: Tots els carbonis estan units per **enllaços simples**. Per això les cadenes són rectilínies. Un exemple en seria àcid palmític ($\text{C}_{16}:0$).

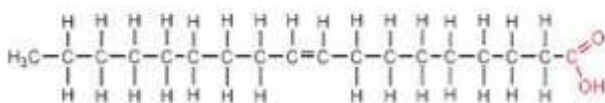


àcid palmític



Figura 29

·**Insaturats**: Tenen un o més **enllaços dobles** entre els àtoms de carboni de la cadena hidrocarbonada i, per tant, no són rectilínies, sinó que presenten **colzes** o corbes. Són insolubles en aigua. Depenent del nombre d'enllaços dobles que contenen trobem els monoinsaturats i poliinsaturats.



àcid oleic



Figura 30

- LÍPIDS SAPONIFICABLES → Lípids que poden fer la reacció de **saponificació*** i contenen àcids grassos a les molècules.

·**SIMPLES**: Estan formats per àcids grassos i alcohol.

- D'aquest grup en formen part els **acilglicèrids o greixos** i els **cèrids o ceres**.

Acilglicèrids o greixos: Són els àcids saponificables més abundants. Estan formats per l'**esterificació*** d'una, dues o tres molècules d'**àcids grassos** amb un alcohol (la glicerina*). Són insolubles en aigua i floten (baixa densitat).

Els acilglicèrids que tenen com a **mínim un àcid gras insaturat**, són **líquids** a temperatura ambient (olis). Els que tenen **tots els àcids grassos saturats** són **sòlids** a temperatura ambient (seus) i els que tenen **àcids grassos de cadena curta** (6-8 C), són **semisòlids** a temperatura ambient (mantegues).

Dins dels acilglicèrids hi ha els triglicèrids, els diglicèrids i els monoglicèrids depenent de les seves propietats.



Figura 31

Cèrids o ceres: Són sòlids i durs a temperatura ambient i són insolubles en aigua. Tenen funció protectora perquè protegeixen l'epidermis dels animals.

Alguns exemples de cèrids són la cera de les abelles, el cerumen del conducte auditiu i les ceres de les fulles de moltes plantes (resina).

·**COMPLEXOS**: Estan formats per àcids grassos, alcohol i una altra molècula. Són els principals lípids que constitueixen la **membrana plasmàtica** i són **amfipàtics** (formen una doble membrana amb una banda hidròfila i una hidròfoba).

-Un tipus important de lípids complexos són els **fosfolípids**.

Fosfolípids: Estan formats per **àcids grassos i àcid fosfòric**. Es dissolen en **medis aquosos i en medis grassos**, a diferència d'altres lípids.

Els fosfolípids no són essencials des d'un punt de vista nutritiu però si des d'un punt de vista metabòlic, perquè **s'absorbeixen** després de ser ingerits amb els aliments i passen a formar part de diverses estructures o líquids orgànics, com ara les membranes cel·lulars o la bilis.

Els aliments més rics en fosfolípids són el rovell d'ou, el cervell, el fetge i el cor.

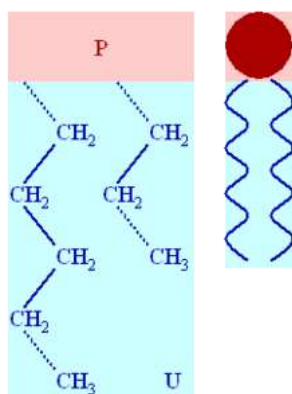


Figura 32



Figura 33

-LÍPIDS INSAPONIFICABLES → No tenen àcids grassos en la seva composició i no duen a terme la reacció de saponificació.

Existeixen tres tipus diferents de lípids insaponificables. El més important nutricionalment és el colesterol.

El **colesterol** és un lípid complex, format per àtoms de carboni, d'oxigen i d'hidrogen. Aquest tipus de lípid no és un nutrient essencial, ja que el fetge i l'intestí prim, són capaços de **sintetitzar-lo**. Es troba a les membranes de totes les cèl·lules animals (en diferents quantitats depenent de l'animal) i sintetitza quasi tots els esteroïdes⁵. Després d'haver-se ingerit, s'absorbeix sense modificacions.

Alguns dels aliments més rics en colesterol són el rovell d'ou, derivats de la llet, fetge i les carns grasses. Un excés de colesterol a la sang augmenta el risc de patir algun taponament de les **artèries coronàries** (irriguen el cor), la qual cosa pot acabar provocant un infart de miocardi o atac de cor, entre d'altres.

⁵- Esteroide: Tipus d'hormona de naturalesa lipídica (lípid complex).

Hi ha dos tipus de colesterol: El Colesterol HDL i el Colesterol LDL. Són dos tipus de **lipoproteïnes** (combinació de lípids i proteïna). Els lípids necessiten unir-se a les proteïnes per poder-se moure per la sang. Tenen funcions diferents:

- **Colesterol HDL:** Són lipoproteïnes d'alta densitat. Transporten el colesterol que es troba a la sang cap al **fetge**, que, posteriorment, l'elimina de l'organisme.
- **Colesterol LDL:** Són lipoproteïnes de baixa densitat. Un nivell alt d'aquest tipus de Colesterol comporta una **acumulació** de colesterol en les artèries, causant plaques d'ateroma que acaben reduint el pas de la sang per aquestes. Aquest fet pot provocar malalties cardiovasculars com un infart de miocardi.

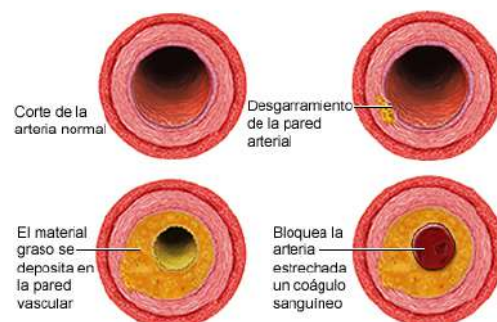


Figura 34

LÍPIDIS HIDROGENATS O GREIXOS TRANS

Els **lípidis hidrogenats** són lípids que han patit un procés d'**hidrogenació**. La hidrogenació és un procés químic que permet **reduir el grau d'insaturació** dels greixos. Consisteix a afegir molècules d'**hidrogen** als dobles enllaços de les cadenes dels àcids grassos. Aquest procés se sol aplicar a **greixos vegetals** perquè, tot i ser els més saludables, tendeixen a fer-se malbé amb facilitat, a causa de la llum, la calor o l'oxigenació... Això és un problema per a la indústria dels aliments manufacturats perquè busca productes que tardin més temps a fer-se

malbé. D'aquesta manera poden aconseguir una **consistència més sòlida** i una major **perdurabilitat**.

Molts **productes hidrogenats** es fan a partir d'olis de soja i de blat de moro de cultiu transgènic* .

Els greixos hidrogenats són els més perjudicials per a la salut. És **recomanable** evitar-los o reduir al màxim el seu consum, ja que consumir-ne en excés pot augmentar el risc de patir **malalties cardiovasculars i aterosclerosi** (eleven els nivells de colesterol LDL i triglicèrids i disminueixen els de colesterol HDL), **càncer**, **malalties cerebrals** (Inhibeixen l'acció dels àcids grassos essencials, retardant el creixement i la maduració del cervell), **malalties metabòliques i diabetis**.

S'utilitzen amb freqüència en pastisseria industrial (galetes), aperitius salats (crispetes), plats precuinats o fregits (croquetes), masses de pizza, brisa, pasta de full, xocolates, mantegues... És molt important parar atenció a les etiquetes dels productes, ja que, encara que siguin d'origen vegetal, només són saludables els que s'anuncien com olis vegetals i no els que posen "greixos vegetals".



Figura 35

⁶ - **Cultiu Transgènic**: Conjunt d'aliments que han estat modificats genèticament a partir d'ADN d'altres organismes.

2.2.3 - Proteïnes

Les **proteïnes** són compostos químics formats per la combinació d'àtoms de carboni, d'oxigen, d'hidrogen, de nitrogen i d'un o més àtoms d'altres elements com sofre, fòsfor o ferro. Estan formades per uns monòmers anomenats **aminoàcids** que, units entre ells, formen cadenes, la majoria, llargues i complexes. Tenen una funció **estructural i energètica**.

A la natura hi ha uns **vint aminoàcids** diferents. Una proteïna està formada per entre 100 i 1000 aminoàcids, que es combinen entre ells en un ordre i nombre determinat per a cada tipus de proteïna. Els enllaços entre aquests aminoàcids (enllaços peptídics) són sensibles a l'escalfor i als ferments digestius. Durant la seva digestió, les proteïnes contingudes en els aliments es **fraccionen** en unitats més petites que posteriorment s'absorbeixen en l'organisme. (dipèptids i tripèptid...).

Participen en el transport de lípids i oxigen, formen estructura i donen suport a les membranes cel·lulars, ajuden en la defensa del nostre organisme dels antígens, a través dels anticossos, ja que les seves estructures són proteiques, i formen part d'algunes hormones i enzims, ajudant a regular el metabolisme* intracel·lular. A més, intervenen en la formació i creixement de teixits corporals i de les cèl·lules i en la regeneració del pèl i les ungles.

Algun exemple de proteïnes són l'ovoalbúmina, present a la clara de l'ou i la caseïna, que es troba a la llet.

Pràcticament, tots els aliments contenen proteïnes, a excepció dels que són totalment grassos, però, els que en contenen més són: els aliments d'origen animal (carn, peix, ous i productes lactis), que són molt completes, i els d'origen vegetal (cereals, llegums, fruita seca i patates) que són més incompletes.

ELS AMINOÀCIDS ESSENCIALS

Malgrat existir vint tipus d'aminoàcids diferents, n'hi ha vuit, anomenats **aminoàcids essencials**, que l'organisme no pot sintetitzar per si mateix.

El nostre organisme elabora proteïnes a partir de la combinació dels diferents tipus d'aminoàcids a través del codi genètic. Aquests són absorbits després de la digestió

⁷ - **Metabolisme**: Processos químics dels éssers vius que permeten la degradació i síntesi de matèria per produir energia.

de les proteïnes dels aliments, transformant alguns tipus d'aminoàcids en d'altres, a través d'un procés metabòlic anomenat **transaminació**, que es produeix a les cèl·lules hepàtiques*. Però no tots els aminoàcids poden ser obtinguts així i, per tant, ens els han d'aportar els **aliments**. Si no els aconseguíssim a través de la dieta, algunes de les proteïnes necessàries per a l'organisme no es podrien sintetitzar.



Figura 36

2.3 - Micronutrients

2.3.1 - Vitamines

Les **vitamines** són substàncies d'origen lipídic o proteic i d'estructura química molt **variable**. L'organisme en necessita quantitats molt petites, però n'ha de disposar de forma continuada per a poder mantenir el seu metabolisme, ja que l'organisme no en pot sintetitzar, és a dir, només es poden incorporar a l'organisme a través de l'**alimentació**. Són **nutrients reguladors** o **protectors**. No aporten energia, però, sense elles, l'organisme no podria aprofitar els elements energètics que s'obtenen en l'alimentació. Hi ha 13 vitamines diferents que es troben en diferents aliments. Les vitamines dels aliments poden estar contingudes en **estat pur** o bé en forma de **precursors de vitamines o provitamines***. La majoria d'elles s'emmagatzemen o es distribueixen com a precursors en els teixits de l'organisme. Són biomolècules que s'alteren amb canvis de pH, temperatura o llargs períodes d'emmagatzematge. Generalment, les vitamines es troben en diferents aliments com els cereals, els llegums, les hortalisses, la carn, el peix, derivats de la llet, entre d'altres. També és

⁸- **Provitamines**: Substàncies que tenen una estructura química similar a una vitamina concreta i que es transformen en aquesta, durant la digestió o en altres processos de l'organisme.

- **Cèl·lules hepàtiques**: cèl·lules principals del fetge.

Les vitamines s'anomenen per diverses lletres, en ordre alfabètic. Algunes són anomenades amb la mateixa lletra, però se'ls afegeix un subíndex per diferenciar-les. Segons el medi en què se solubilitzen, hi ha **dos grans tipus** de vitamines:

Es troben sobretot en els cereals i els seus derivats, i també en fruites i verdures fresques. (vitamina B, C...).

Es troben sobretot en els teixits grassos de procedència animal com el fetge, carn, ous i llet. (vitamines A, D, E i K).

[illegible]

24

VITAMINES HIDROSOLUBLES

VITAMINA	IMPORTÀNCIA	MALALTIA PER CARÈNCIA	ALIMENTS QUE EN CONTENEN
<u>VITAMINA B1</u> <u>O TIAMINA</u>	Important pel sistema nerviós, l'aparell digestiu, el metabolisme dels glúcids i el de les proteïnes	No creixement, problemes cardiovasculars. Beri-beri (malaltia s. nerviós), cansament i apatia.	Mongetes, cigrons blat, civada, pa, carn de porc, patates ...
<u>VITAMINA B2</u>	Important pel creixement i pel metabolisme de vitamines i glúcids.	No creixement, fissures a la pell i lesions oculars.	Carn, ous, llet, peixos, llegums, verdura, fruita ...
<u>VITAMINA PP</u>	Important per la pell i els processos metabòlics.	Diarrees, dermatitis i Pel·lagra (malaltia de la pell).	Pollastre, lluç, llet, mongetes, vedella, fruita seca, cereals ...
<u>VITAMINA C</u>	Important per la calcificació dels ossos i les dents, la creació de defenses.	Síntomes de fatiga , fragilitat òssia, Escorbut i hemorràgies a les genives.	Cítrics, patates, pèsols, cols, tomàquets, enciam, cebes ...
<u>VITAMINA B6</u>	Important pel metabolisme de les proteïnes i per la formació de glòbuls blancs.	Dermatitis i inflamació de la pell.	Carn, peix, rovell d'ou, mongetes, patates, plàtans, cereals ...
<u>VITAMINA B12</u>	Important per la formació dels eritròcits i leucòcits de la sang.	Anèmia	Carn, ous, peix, llet ...
<u>VITAMINA H</u>	Important pel metabolisme de les proteïnes i dels glúcids.	Caiguda del cabell i dermatitis.	Peix, llet, patates, mongetes, llenties, mongetes seques ...
<u>ÀCID PANTOTÈNIC</u>	Important pel metabolisme de les proteïnes, els greixos i els glúcids i per la pell i els cabells.	Diarrees o enteritis (inflamació de l'intestí prim) i descamació de la pell.	Llet i derivats, ous, carn, cereals ...
<u>ÀCID FÒLIC</u>	Important pel creixement i la reproducció cel·lular i per la formació d'eritròcits.	Anèmia	Peix, ous, arròs, pa, pastanaga, enciam, alguna fruita ...

VITAMINES LIPOSOLUBLES

VITAMINA	IMPORTÀNCIA	MALALTIA PER CARÈNCIA	ALIMENTS QUE EN CONTENEN
<u>VITAMINA A</u> O <u>RETINOL</u>	Important per la vista, el creixement, la pell, les mucoses i la respiració.	No creixement, ceguesa, infeccions i sequedat a la pell.	Espinacs, pastanaga, tomàquet, albercoc, llet, ous ...
<u>VITAMINA D</u> O <u>CALCIFEROL</u>	Important per la calcificació dels ossos i la mineralització de les dents i dels ossos.	Disminució del creixement, raquitisme i malformacions òssies.	Llet, rovell d'ou, mantega, sardines ...
<u>VITAMINA E</u> O <u>TOCOFEROL</u>	Important per la protecció dels glòbuls vermells. És un bon antioxidant.	Anèmia.	Peix, ous, mantega, oli vegetals, olives, cereals ...
<u>VITAMINA K</u> O <u>FIL·LOQUINONA</u>	Important per la coagulació de la sang.	Hemorràgies i trastorns digestius.	Carn, peix, llet, enciam, espinacs, tomàquet ...

ALTRES MALALTIES QUE ES PODEN OCASIONAR

Quan manca una determinada vitamina es produirà una **Hipovitaminosi**. La hipovitaminosi és un trastorn provocat per un dèficit d'aquesta vitamina. També es podria arribar a produir una **Avitaminosi**, que és un trastorn provocat per la carència total de la vitamina. L'aportació excessiva i continuada d'una determinada vitamina liposoluble, pot provocar una **Hipervitaminosi**, és a dir, un trastorn ocasionat per l'excés d'una vitamina.

2.3.2 - Minerals

Els **minerals** resulten indispensables per a l'organisme. Es produeixen de manera natural en el sòl i l'aigua i no es poden descompondre. Tenen una **funció estructural i protectora**. Es troben en el medi aquós intracel·lular, normalment

associats a proteïnes, ajudant així a les reaccions bioquímiques que es duen a terme dins de cada cèl·lula.

Els minerals es classifiquen en dos grups importants:

-Els **macrominerals** són elements que es troben en grans quantitats en l'organisme. (calci, fòsfor, sodi...).

-Els **microminerals o oligoelements** o són elements que només es troben en petites quantitats en l'organisme. (ferro, magnesi, fluor, iode...).

També hi ha els **elements de traces** els quals es troben a l'organisme en quantitats molt petites, però són igualment indispensables pel nostre cos. (zinc, cobalt, seleni, coure, crom, magnesi i molibdè...).

Dos minerals destacables per la seva importància dins el nostre organisme són el iode i el ferro, ja que són imprescindibles pel creixement físic, el desenvolupament de les funcions cognitives* i fisiològiques i la resistència a les infeccions.



Figura 38

⁹- **Funcions cognitives:** Processos mentals que permeten a l'organisme dur a terme qualsevol acció.

MINERAL	IMPORTÀNCIA	MALALTIA PER CARÈNCIA	ALIMENTS QUE EN CONTENEN
<u>CALCI</u>	Important per l'esquelet, les dents, l'embaràs i la lactància	Malformacions i debilitats òssies	Productes làctics, llegums secs, peixos petits ...
<u>FÒSFOR</u>	Important per la formació de teixits (sobretot l'ossi)	No n'hi sol haver	Peix, llet, formatge, cereals ...
<u>FERRO</u>	Important per formar l'hemoglobina de la sang (sobretot la dona quan te la	Anèmia	Carn, peix, ous, cereals, llegums, patates, fruita seca ...
<u>MAGNESI</u>	Important per formar els teixits ossis.	No n'hi sol haver	Ametlles, pastanagues, fruita, cereals ...
<u>FLUOR</u>	Important per formar l'esmalt de les dents i el teixit ossi.	Càries	Te i aigua.
<u>IODE</u>	Important pel bon funcionament de la glàndula reguladora del creixement. (tiroide)	Goll i cretinisme.	Peix, algues, llet, sal iodada ...
<u>POTASSI</u>	Important per formar teixits, enfortir els músculs, controlar la quantitat d'aigua del cos.	Debilitat muscular	La majoria dels aliments, sobretot els d'origen vegetal.
<u>ZINC</u>	Important per formar els ossos. Important durant l'embaràs.	Anèmia i pèrdua de la gana.	Carn, cereals, llet, ous ...
<u>COURE</u>	Important per pigmentar la pell	Anèmia en els infants	Peix, carn d'ocells i de vaca, xocolata, llegums, fruita seca ...
<u>MANGANÈS</u>	Important pel metabolisme de les proteïnes, els hidrats de carboni i els greixos.	No n'hi sol haver	Llegums, vegetals ...

2.4 - Aigua

A part de les biomolècules que he explicat anteriorment, a una bona dieta ha de ser-hi present també l'aigua. L'**aigua** és un **líquid insípid i transparent** que està format per un àtom d'hidrogen i dos d'oxigen (H_2O). És el component més important de l'organisme perquè és present en totes les reaccions químiques i és la principal encarregada del transport i de l'eliminació de substàncies i suposa el 60 - 70% de la massa total del cos humà. A més, ajuda en la incorporació de diferents elements a l'organisme.

Encara que no aporta energia, és una gran font de minerals com el calci, el magnesi, el fòsfor... i és considerat un nutrient essencial. La seva funció és **estructural** perquè dona volum a les cèl·lules i **reguladora**, ja que ajuda a mantenir constant la temperatura corporal.

És el medi en el qual es produeixen tots els fenòmens bioquímics i és indispensable per a l'organisme. L'organisme necessita com a mínim 1,5 litres d'aigua diària incorporada, sigui a través de la beguda o de la que forma part dels aliments. Altrament, ell el nostre cos només pot suportar 5 a 10 dies sense aigua.

L'organisme obté l'aigua per dues vies:

-L'aigua exògena ingressa a l'organisme per mitjà de la ingestió de líquids i d'aliments.

-L'aigua endògena és el producte de diversos processos metabòlics que es produeixen dins del mateix organisme.

L'aigua la trobem en dos compartiments:

-Intracel·lular (dins les cèl·lules), comprèn el 50% del pes corporal i és el 2/3 de l'aigua corporal total.

-Extracel·lular (fora les cèl·lules), es troba a la sang i a la limfa.

Malgrat la quantitat que s'ha d'ingerir aigua durant el dia, l'organisme no té la capacitat d'emmagatzemar tota aquesta aigua, de manera que diàriament n'**expulsa** al voltant de dos litres i mig a través de quatre vies diferents:

- La via renal → és per on s'elimina la majoria d'aigua.
- Via respiratòria → s'allibera vapor d'aigua en la respiració.
- Via epitelial → a través de la suor.
- Via excretora → s'expulsa de manera íntegra als excrements.

Alguns aliments que contenen un alt contingut d'aigua, a part de la mateixa, són la síndria, el meló, el cogombre o la taronja.



Figura 39

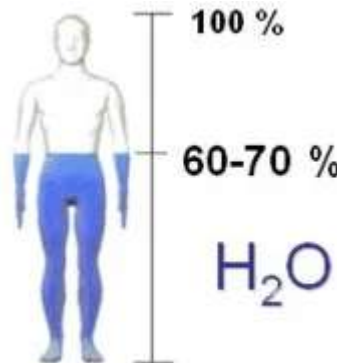


Figura 40

3. Grups alimentaris

Els aliments són compostos que contenen substàncies nutritives, els nutrients, les quals ens aporten l'energia necessària per al nostre dia a dia. Aquests aliments es distribueixen en **diferents grups** segons la substància nutritiva que conté en major proporció: Cereals i derivats, verdures i hortalisses, fruita (seca o fresca), làctics, llegums, ous, carn (vermella o blanca), peix (blau o blanc) i greixos i sucres.

Com que cada aliment aporta unes substàncies nutritives diferents del nostre cos, les **proporcions** que n'hem d'ingerir també varien, perquè hi ha aliments que aporten algunes substàncies que, en accés podrien danyar l'organisme i el seu

funcionament. D'altres, en canvi, són una gran font nutricional i cal que siguin molt presents en la nostra dieta*.

GRUPS ALIMENTARIS	FREQÜÈNCIA DE CONSUMICIÓ	EXEMPLES
Cereals i derivats	alguns àpats del dia (cereals integrals*)	arròs, pasta, pa, cuscús, patata...
Verdures i hortalisses	mínim 2 cops per dia	enciam, pastanaga, carbassó, carbassa...
Fruita seca	3 - 7 grapats a la setmana	ametlles, avellanes, pinyons...
Fruita fresca	mínim 3 cops al dia	taronges, préssec, pera, poma...
Làctics	1 - 3 cops al dia	llet, iogurts, formatge...
Llegums	3 - 4 cops a la setmana	llenties, mongetes, cigrons...
Ous	3 - 4 cops la setmana	ous, truita
Carn blanca*	3 - 4 cops la setmana	pollastre, gall d'indi...
Carn vermella*	màxim 2 cops a la setmana	guatlla, vedella...
Peix blanc*	2 - 3 cops la setmana	Llobarro, lluç, bacallà...
Peix blau*	2 - 3 cops la setmana	Bonítol, castanyola, salmó...
Greixos i sucres	la menor quantitat possible	Brioixeria, sucs, embotits ...

¹⁰- **Dieta:** Hàbit alimentari que es manté al llarg de la vida, incloent-hi tots els tipus d'aliments, la quantitat i la freqüència d'ingesta d'aquests.

- **Cereals integrals:** Cereals que no han passat per cap procés de refinament, amb un alt valor nutricional.

- **Carn blanca:** Carn de color blanquinós, amb menor valor calòric i greix i, per tant, més saludable que la carn vermella.

- **Carn vermella:** Carn de color vermellós, amb més greix i més valor calòric que la carn blanca.

- **Peix blanc:** Peix baix en calories* i greixos.

- **Peix blau:** Peix amb un contingut alt de minerals i un alt valor de greixos i calories.

- **Calories:** Unitat d'energia que el cos obté per mitjà dels aliments o alliberades fent exercici físic.

4. Com ha de ser una alimentació saludable

Es coneix com a **alimentació saludable** aquella ingesta que resulta completa, satisfactòria, harmònica, equilibrada, suficient, segura, adaptada a qui la ingereix i al seu entorn, sostenible i assequible. Una alimentació saludable ha de contenir aliments de cada grup alimentari en la seva proporció adequada segons les característiques de cada persona (edat, sexe, pes...).

L'agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), l'any 2018, va publicar una guia alimentària anomenada "Petits canvis per menjar millor" per ajudar a la població a millorar la forma d'alimentar-se, donant consells perquè sigui d'una manera més sostenible* . Aquesta guia recomana menjar més fruites, hortalisses i llegums, així com la fruita seca i dur a terme una vida activa i social.

D'altra banda, aconsella no consumir en grans quantitats aliments com la carn vermella i processada*, aliments ultraprocessats*, no abusar de la sal i evitar aquells productes que tinguin un alt valor de sucre.

Finalment, recomana fer uns canvis en la nostra dieta perquè aquesta sigui més sostenible, per exemple, beure aigua, consumir aliments integrals, utilitzar oli d'oliva verge per cuinar i amanir i alimentar-se de productes de temporada* i proximitat*.

¹¹-**Alimentació sostenible**: Alimentació que garanteix la salut de les persones, però també respecta la biodiversitat* per afectar el mínim possible els ecosistemes* de la Terra.

- **Biodiversitat**: Conjunt dels diferents organismes vius de qualsevol origen.

- **Ecosistema**: Conjunt d'espècies d'una determinada zona que interactuen entre ells per la seva supervivència.

- **Aliments processats**: Aliments que han passat per uns canvis de processament industrial abans de ser consumits.

- **Aliments ultraprocessats**: Aliments que han sigut modificats (més sal, sucre, greixos...) perquè es mantinguin més temps i siguin més atractius a l'hora de consumir-los.

- **Producte de temporada**: Són productes que només estan disponibles en el període de temps que es troben en el seu punt òptim de consum. Aquest pot variar depenent de la localització geogràfica dels productes i les condicions climàtiques del lloc de conreu.

- **Producte de proximitat o de km 0**: Són productes que es produeixen a menys de 100 km de distància entre productor i el consumidor relativament proper. A més aquests han de ser de temporada i ecològics.



Figura 41

5. Com repartir els aliments en diversos àpats en infants de 6 a 12 anys?

Per evitar que hi hagi molt de temps entre àpats i garantir l'energia i els nutrients necessaris, és recomanable repartir els aliments en diversos **àpats diaris**, en funció dels horaris i activitats de cada persona. La majoria dels infants que assisteixen a l'escola fan per exemple, cinc àpats: tres de principals (**esmorzar, dinar i sopar**) i dos de complementaris (**esmorzar de mig matí i berenar a mitja tarda**).

Un altre factor important a tenir en compte és com repartir els diferents nutrients al llarg del dia per mantenir una dieta equilibrada. Els percentatges recomanats són els següents:

- 55% d'hidrats de carboni o glúcids.
- 30% de greixos o lípids.
- 15% de proteïnes.

5.1 - Esmorzar i esmorzar de mig matí

Després d'una llarga nit sense menjar, és important fer un bon **esmorzar**, sobretot per tenir l'energia necessària per anar a l'escola. Encara que aquest àpat ha de ser **complet**, també es pot complementar amb l'**esmorzar de mig matí** en cas de no disposar de temps o de gana per esmorzar just després de llevar-se. Aquest segon esmorzar sol coincidir amb l'hora del **pati** de l'escola.

Aquests àpats poden incloure:

- Farines integrals: pa, torrades, cereals sense sucre (arròs inflat, musli...)
- Lactis: llet, iogurt natural sense sucres afegits, formatge fresc o tendre ocasionalment...
- Fruita fresca de temporada

També són una bona opció la fruita seca crua o torrada (ametlles, avellanes...), la fruita dessecada (panses, prunes seques...), les hortalisses (pastanaga, cogombre...), els aliments rics en proteïnes (ous, formatge...), els aliments grassos (crema d'avellanes, oli d'oliva verge...), entre d'altres.

A més, és imprescindible acompanyar els aliments amb aigua, en lloc de suc o altres begudes ensucrades, ja que contenen molt de sucre i no són tan recomanables.

En canvi, és recomanable evitar els aliments com el sucre, la xocolata, melmelades, mantegues, batuts, brioixeria, galetes, embotits... entre molts altres.

Un exemple de bon esmorzar seria: pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge per esmorzar i mandarines i un grapat de fruita seca (nous, avellanes...) per l'esmorzar de mig matí.

5.2 - Dinar

El **dinar** és l'àpat més important del dia pel que fa a quantitat i a varietat d'aliments. Els infants poden dinar a casa seva, però també al **menjador escolar**.

Aquest àpat és recomanable que inclogui hortalisses, farines, proteïnes, fruita i oli d'oliva verge. També cal tenir en compte la manera de coure els aliments, ja que aquesta també hauria de variar durant la setmana. Les proporcions del plat varien segons l'edat i s'ha de respectar la sensació de gana de cadascú.

El dinar consta de diferents parts:

- El primer plat: hortalisses, farines integrals, llegums o tubercles.
- Segon plat: proteïnes (llegums, peix, ous o carn).
- Guarnició: hortalisses i/o farines integrals, tubercles o llegums.
- Postres: Fruita fresca.
- Per acompanyar l'àpat també es pot menjar pa integral i és important ingerir aigua. És recomanable utilitzar oli d'oliva verge per cuinar i amanir.

L'estructura i les proporcions que haurien de tenir aquest àpat, tal com s'observen a la imatge que hi ha a continuació, és d'un plat omplert per la meitat d'hortalisses, una quarta part de farines integrals i la quarta part restant de proteïnes. A més, s'ha d'acompanyar de fruita i aigua i amanir i cuinar amb oli d'oliva verge.



Figura 42

Un exemple d'un dinar equilibrat i variat seria: Macarrons integrals amb saltat de bròquil i ceba, filet de bruixa al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada i rodanxes de taronja. També pot anar acompanyat de pa integral i aigua.

5.3 - Berenar

Entre el dinar i el sopar, normalment hi ha moltes hores, per tant, molts dels nens i nenes, quan surten de l'escola, just abans de començar els **extraescolars** de la

tarda, fan un petit àpat anomenat **berenar**. En aquest àpat és recomanable ingerir fruita fresca o seca, farines integrals i els lactis sense sucres afegits, per complementar a l'esmorzar, el dinar i el sopar. El millor acompanyament pel berenar és l'aigua perquè els sucres, encara que siguin naturals, contenen molt sucre, igual que les begudes ensucrades.

Un exemple d'un bon berenar seria: Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de pa integral.

5.4 - Sopar

El **sopar** és similar al dinar pel que fa a la varietat d'aliments i grups que hi han de ser presents. Aquest àpat ha de contenir hortalisses, farinacis integrals, proteïnes i fruita fresca. És recomanable que s'acompanyi amb aigua i també es pot afegir pa integral i oli d'oliva verge per amanir i cuinar.

Tot i que la seva estructura és la mateixa que la del dinar, l'**aportació energètica** hauria de ser **inferior** i la seva cocció també hauria de ser més lleugera, ja que, després de sopar, els infants van a dormir i la despesa energètica és mínima.

Les parts del sopar són:

- El primer plat: hortalisses, farines integrals, llegums o tubercles.
- Segon plat: proteïnes (llegums, peix, ous o carn), variant en funció del que s'ha consumit per dinar.
- Guarnició: hortalisses i/o farines integrals, tubercles o llegums.
- Postres: Fruita fresca.
- A més, es pot acompanyar amb aigua i pa integral. També és recomanable utilitzar oli d'oliva verge per cuinar i amanir.

Per garantir la complementarietat del sopar i el dinar és recomanable **planificar** setmanalment o mensualment els dinars per **evitar la repetició** d'aliments en poc temps o el consum en excés de plats precuinats. Planificar els àpats ajuda a estalviar, ja que, permet fer una compra conscient dels aliments que realment es

necessiten i evitant també el malbaratament alimentari* . Per planificar adequadament és indispensable tenir clara l'estructura dels àpats i els grups alimentàries que formen part d'aquests.

Un exemple d'un bon sopar seria: Sopa d'hortalisses i pistons, truita de patata i ceba amb amanida i raïm. Com en els altres àpats també es pot acompanyar amb aigua i pa integral.

¹²- **Malbaratament alimentari:** Són aquells aliments que són segurs i nutritius pel consum humà o animal, però són descartats o usats en altres sectors durant la cadena alimentària.

· Resumint...

IMPORTANT	POTENCIAR	REDUIR	EVITAR
Repartir bé els àpats durant el dia 5 - 6 àpats: Esmorzar a casa i a l'escola, dinar, berenar i sopar	Aliments frescos o no processats, de temporada i de proximitat	Aliments ultraprocessats	Begudes alcohòliques a qualsevol edat vi, cervesa...
A l'esmorzar i el berenar incloure fruita fresca, pa integral, cereals i lactis sense sucre...	Fruita fresca com a postres i com a complement	Les lllaminadures	Begudes amb edulcorants acalòrics light, zero, sacarina...
Procurar variar i repartir aliments dels diferents grups al llarg del dia i setmana i variar la manera de preparar-los	Hortalisses en àpats principals (dinar i sopar)	Begudes ensucrades taronjades, begudes isotòniques, sucs...	Begudes energètiques amb cafeïna, sucres...
	Llegums i fruita seca sense sal	Productes de brioixeria i pastisseria	Suplements de vitamines i minerals com a substitució d'una alimentació saludable
	Farines integrals pa, pasta, arròs...	Productes lactis ensucrats natilles, flams, cremes...	
	Lactis sense sucres afegits Formatge, iogurt natural, llet...	Menjar ràpid "fast food", cadenes d'hamburgueseries, pizzeries...	
	Oli d'oliva verge per amanir i cuinar	Preparats i derivats de carn processada embotits, salsitxes...	
	Aigua com a beguda bàsica	Distraccions de pantalles durant els àpats mòbil, tauleta, televisió...	
	Preparació pròpia d'aliments i receptes		
	Àpats en família Sempre que sigui possible i de forma respectuosa		

6. Dinar a l'escola

6.1 -Objectius del menjador escolar

Segons l'ASPCAT, el menjador escolar ha de funcionar d'una manera determinada perquè pugui assolir el seu objectiu principal: oferir als infants un menú nutritiu i equilibrat. Per tal que aquest objectiu es compleixi el servei de menjador ha de tenir les següents característiques:

- Proporcionar un menjar de qualitat, des d'un punt de vista nutritiu, però també en relació amb la higiene, en un espai acollidor.
- Desenvolupar i reforçar el fet de prendre hàbits higiènics i alimentaris saludables.
- Fomentar el comportament i la utilització adequada del material i estris del menjador.
- Promoure una bona convivència dels àpats amb coordinació amb la família.
- Planificar activitats de lleure que combinin el joc actiu amb la relaxació i que ajudin en el desenvolupament de la personalitat i a fomentar hàbits socials i culturals sobre l'alimentació.

6.2 - Intoleràncies i al·lèrgies

Als menjadors escolars la majoria d'infants segueixen un mateix menú, on hi ha la presència de tots els nutrients i aliments necessaris perquè els nens i nenes puguin dur a terme una dieta sana i equilibrada. Dins el grup de persones que es queden al menjador escolar, hi ha alguns alumnes que no poden menjar certs aliments, ja sigui perquè el seu organisme genera una reacció adversa en ingerir-los o per algun altre factor com, per exemple, el cultural. Per tant, hi ha alguns infants que se'ls ha d'adaptar els menús.

- Intolerància o al·lèrgia?

En el nostre organisme es duen a terme moltes **reaccions**. En ingerir aliments es poden donar diferents respostes adverses, per exemple si el que consumim no està en bon estat. Algunes reaccions, però, no es donen en tots els organismes i es donen quan ingerim algun aliment que no conté cap toxina i que aparentment podem menjar sense problemes.

Una **al·lèrgia** és una reacció adversa que causa el **sistema immunitari** quan l'organisme entra en contacte amb un aliment, en canvi, una **intolerància** pot ser causada per un **error** enzimàtic o metabòlic del cos, entre d'altres, per exemple, la incapacitat de digerir una molècula específica d'un aliment perquè l'enzim encarregat de degradar-lo no actua correctament.

- Altres factors

Alguns alumnes, els quals segueixen un menú adaptat, no presenten cap al·lèrgia ni intolerància a l'aliment en concret que ha sigut extret de la seva dieta, sinó que, l'alumne i la seva família han decidit no ingerir-ne, ja sigui per una qüestió **cultural, religiosa o ètica**. Algunes d'aquestes dietes són la dieta sense carn, sense porc, la dieta ovolactovegetariana (no ingereixen cap aliment d'origen animal, en excepció de lactis i ous) o una dieta baixa en greixos.

6.3 - Tipus d'intoleràncies i al·lèrgies

- Dieta sense gluten

· El **gluten** és una **proteïna** que es troba a les llavors dels cereals de blat, ordi, sègol, triticle, espelta, algunes varietats de civada i en derivats d'aquestes llavors. El fet d'ingerir gluten pot provocar tres tipus de reaccions adverses a certes persones:

- Cèliaquia o reacció autoimmunitària
- Al·lèrgia al gluten
- Sensibilitat no celíaca

· Celíaquia: és un desordre sistèmic* amb **base immunitària** que es causa quan una persona amb predisposició genètica, ingereix aliments amb gluten. Aquest fet causa símptomes intestinals i extraintestinals, danyant les vellositats de l'intestí prim i afectant la capacitat d'absorció dels nutrients dels aliments, i s'eleva el nombre d'anticossos de la sang. Aquesta reacció es pot manifestar a persones de qualsevol edat tot i que sol freqüentar més en dones que homes.

*El motiu per què es desenvolupa una intolerància al gluten és la **incapacitat** d'algunes persones de **digerir-lo** correctament, de manera que el sistema immunitari no reconeix alguns fragments del gluten i produeix una reacció inflamatòria, al·lèrgica o autoimmune, alterant el bon funcionament de l'organisme. Alguns fragments del gluten que poden resultar tòxics per alguns éssers humans són les prolamines, que es componen en gliadines i glutenines en el blat, les hordeïnes en l'ordi, secalines en el sègol i avenines en la civada.

· Al·lèrgia al gluten:

- Al·lèrgia de contacte (al·lèrgen* entre en contacte per la pell)
- Al·lèrgia respiratòria (al·lèrgen entre en contacte per les vies respiratòries)
- Al·lèrgia alimentària (al·lèrgen entre en contacte per les vies digestives)

· Sensibilitat no celíaca: Es presenten símptomes similars als de la intolerància al gluten i es manifesten amb la ingesta de gluten. En aquest tipus de reacció no intervé el sistema immunitari. Aquests desapareixen en retirar aliments amb gluten de la dieta. És poc habitual en infants. Per diagnosticar sensibilitat no celíaca, el pacient ha de presentar aquestes característiques:

- El pacient no és celíac ni al·lèrgic al gluten.
- Es presenten símptomes digestius i/o extradigestius com en una persona celíaca.
- El pacient pot millorar amb una dieta sense gluten i empitjora si consumeix aliments amb gluten.

¹³ - **Desordre sistèmic**: És el fet que una malaltia pugui alterar totes les funcions de l'organisme.

- **Al·lèrgen**: És una substància que, principalment no és perjudicial per a l'organisme ni la salut, però que pot produir una sensibilització a la persona.

* Les llavors no només estan formades de gluten, sinó que també contenen altres elements com midó, el germen o el segó, que poden ser extrets, mitjançant un procés tecnològic i un gran control, i ser utilitzats com ingredients per aliments sense gluten.



Figura 43

- Dieta sense lactosa

La **lactosa** és el **disacàrid** (glúcid, hidrat de carboni o sucre) principal de la **llet** dels mamífers i els derivats que se'n poden obtenir, com el formatge o el iogurt. Està formada per una molècula de galactosa i una de glucosa. Perquè el nostre organisme pugui digerir i absorbir la lactosa, cal que les dues molècules siguin separades, mitjançant un enzim específic, la **lactasa**, localitzat a l'intestí prim.

Quan els nivells de lactasa a l'organisme són insuficients per digerir la quantitat de lactosa consumida aquesta arriba al còlon sense ser degradada. Per poder separar la galactosa i la glucosa, els bacteris que formen la **microbiota intestinal**, fan una fermentació generant gasos i àcids orgànics que produeixen dolor abdominal, diarrees o altres símptomes propis de la intolerància a la lactosa.

- Hi ha dos tipus d'intoleràncies a la lactosa:

- Intolerància primària: Es produeix per la disminució progressiva de lactasa a l'organisme, de manera que perd la capacitat de digerir la llet. És una intolerància crònica.
- Intolerància secundària: Es produeix a causa de la infecció d'un virus, bacteris o paràsits o per la ingesta d'algun fàrmac que causen trastorns intestinals. També pot desenvolupar-se pel fet de patir una malaltia crònica

com la fibrosi quística. Aquesta intolerància desapareix quan la mucosa intestinal és regenerada.



Figura 44

- Dieta sense fructosa

La **fructosa** és un **monosacàrid** que es troba en aliments com la fruita, les verdures o la mel. També s'afegeix en aliments processats per endolcir-los. Molecularment parlant, la fructosa es pot trobar com a monosacàrid però també unida a una molècula* de glucosa, formant el disacàrid: la sacarosa o **sucre comú**.

Quan les cèl·lules de l'intestí prim d'una persona presenten dificultat per **absorbir** les molècules de fructosa, ja sigui perquè la proteïna específica encarregada de transportar la fructosa ha perdut la seva funcionalitat o perquè l'aparell digestiu de l'organisme no disposa d'aquesta, es diu que aquella persona té una intolerància. El fet de no poder absorbir correctament la fructosa provoca que la fructosa vagi al còlon on, la **microbiota intestinal**, la fermenten i s'alliberen gasos, causant símptomes propis de la intolerància a la fructosa com diarrea, malestar abdominal...

En infants, la intolerància pot ser deguda a una immaduresa de l'aparell digestiu, de manera que les proteïnes transportadores de fructosa, no funcionen correctament o no absorbeixen tota la fructosa que s'insereix. Altrament, aquest tipus d'intolerància sol ser **secundària** a altres patologies com la insuficiència pancreàtica, la malabsorció d'àcids biliars, alguna malaltia inflamatòria intestinal..., ja que poden afectar i danyar la paret intestinal, provocant una disminució de la superfície d'absorció d'aquestes molècules.

¹⁴ - **Molècula**: Conjunt d'àtoms* enllaçats entre ells químicament i amb una càrrega neutra.

- **Àtom**: Partícula més petita que constitueix un element químic i que pot contribuir en les reaccions químiques. Té una càrrega neutra.



Figura 45

- Dieta sense ou

L'ou, tal com el coneixem, és un **aliment** d'origen animal molt present a qualsevol dieta i és també un element fonamental en moltes receptes. Tot i això, és una de les al·lèrgies que més pateixen els infants, més concretament un de cada cent infants. A la meitat d'ells, se'ls desenvolupa durant els primers dos anys de vida i els desapareix l'al·lèrgia passats uns anys, mentre que a la resta, els roman tota la vida. Quan una persona és **al·lèrgica** a l'ou, més específicament a les proteïnes que el formen, el seu **sistema immunitari** no reconeix com a sanes aquestes proteïnes i reacciona fabricant **anticossos*** específics contra l'ou i allibera substàncies químiques per destruir-les i protegir l'organisme. La majoria de reaccions al·lèrgiques contra l'ou són **cutànies**, afecten el **tub digestiu** i a les **vies respiratòries**. Alguns infants també poden presentar una reacció anomenada **anafilaxi**, en el qual s'inflama la boca, la gola i les vies respiratòries, causant dificultats per respirar, una forta baixada de la tensió arterial i pot causar marejos i algun desmai.



Figura 46

¹⁵- **Anticossos**: Conjunt de proteïnes elaborades pels Limfòcits B* que es troben per la sang i líquids de l'organisme que s'uneixen a elements estranys per tal de neutralitzar-los o destruir-los.

- **Limfòcits B**: Tipus de glòbul blanc (cèl·lula sanguínia) que fabrica anticossos com a resposta immunitària per l'organisme. Es formen a la medul·la òssia.

- Dieta sense peix

El **peix** és un **aliment** d'origen animal molt present en la dieta Mediterrània i, conseqüentment, forma part de moltes receptes i productes com gelatines, farines de peix... L'al·lèrgia al peix és la tercera al·lèrgia més comuna després de l'ou i la llet.

Un individu al·lèrgic al peix pot presentar diferents reaccions pel fet d'ingerir qualsevol classe de peix, però també pel simple fet **d'inhal·lar** els vapors que es creen quan aquest es cuina. Les reaccions més comunes són les crisis d'asma i les greus urticàries* .

Aquestes reaccions solen aparèixer durant els primers dos anys de vida, just l'edat que aproximadament se'ls introdueix el peix als infants. Aquesta, a diferència de l'al·lèrgia a la llet i l'ou, no acostuma a desaparèixer.

L'al·lergen principal del peix és la proteïna **paralbúmina**. Aquesta es troba a la musculatura del peix i són **termoestables**, per la qual cosa, que no es desnaturalitzen* en cuinar el peix.

Un fet important a tenir en compte és que l'al·lèrgia al peix no és el mateix que l'al·lèrgia al marisc i ser al·lèrgic al peix no suposa que també ser-ho al marisc.



Figura 47

¹⁶ - **Urticària**: Inflamació de la pell acompanyada de petits grans vermells.

- **Desnaturalització**: Fet que una proteïna perdi la seva estructura terciària i secundària i, consegüentment, la seva funcionalitat., a causa d'haver-se-li aplicat una força extrema (exemple: altes temperatures) o algun compost químic.

- Dieta sense plv

L'al·lèrgia a les **PLV**, és a dir, a les **proteïnes de la llet de la vaca**, no és el mateix que la intolerància a la lactosa. Com he comentat abans, la intolerància a la lactosa es deu a la manca de la proteïna lactasa, mentre que l'al·lèrgia a les PLV es deu a una reacció adversa del **sistema immunitari**, en el qual reconeix les proteïnes de la llet com a perjudicials per a l'organisme i reacciona contra elles. Una altra diferència a destacar és que la intolerància a la lactosa afecta majorment a adults mentre que l'al·lèrgia a les PLV és més **freqüent en infants**. A més, per evitar la reacció al·lèrgica deguda a les proteïnes de la llet, cal evitar, a part de la mateixa llet i els seus derivats, les fórmules artificials adaptades per nadons, ja que aquest tipus d'al·lèrgia acostuma a desenvolupar-se durant els primers anys de vida. Els símptomes més usuals són els vòmits, la urticària, dificultat per respirar... i en casos extrems, anafilaxi.



Figura 48

- Dieta sense llegum

Els **llegums** són aliments d'origen vegetal i una gran font de nutrients, sobretot de proteïnes. L'al·lèrgia als llegums, igual que amb la resta de les al·lèrgies que he esmentat fins ara, consta de reaccions que **sistema immunitari** activa per destruir certes proteïnes que es troben en un tipus de llegum, perquè les reconeix com a perjudicials per al cos, quan aquest n'ingereix. També es poden ocasionar pel fet d'entrar en contacte amb el **vapor** de la cocció d'aquests llegums, igual que en

l'al·lèrgia al peix, perquè les proteïnes són **termoestables** i les altes temperatures no provoquen la pèrdua de la funcionalitat de les proteïnes.

Un fet positiu i diferent de la resta d'al·lèrgies alimentàries que he comentat, és que, a causa del fet que hi ha molts tipus de llegums i la majoria contenen diferents proteïnes, ser al·lèrgic als llegums, no significa que no se'n pugui ingerir cap, sinó que, només cal evitar aquells que continguin aquella proteïna que el nostre organisme no reconeix com a bona pel cos.

Les reaccions més comunes són urticària, el llagimeig i picor, diarrea... i, fins i tot anafilaxi amb risc de mort.



Figura 49

- Dieta sense fruits secs

Els **fruits secs** són llavors mancades d'aigua, però riques en grasses saludables (àcids grassos insaturats) i en minerals com el fòsfor, el potassi i el ferro.

L'al·lèrgia als fruits secs és una **reacció immunològica exagerada** que es dona quan una persona ingereix alguna classe de fruit sec, com les avellanes, les ametlles o les anous, causant greus símptomes a la persona que n'ingereix. A diferència dels llegums, els fruits secs tenen proteïnes **similars** i es pot donar el fet que una persona sigui al·lèrgica a més d'un tipus de fruit sec. A Espanya, les al·lèrgies de fruits secs més freqüents són a les ametlles i les anous. Aquest tipus d'al·lèrgia també es poden donar pel fet d'**inhalar** l'olor d'algun fruit sec, per exemple respirar l'olor que fan les ametlles mentre es torren, encara que no és tan freqüent.

Els símptomes més habituals són vòmits, enrampades abdominals, dificultat per respirar o el descens de la pressió arterial, entre d'altres.



Figura 50

- Dieta diabètica

La **diabetis** és una **malaltia metabòlica** que es deu a una manca de l'ús de la glucosa. La **glucosa** és un monosacàrid i la seva funció és aportar energia a les cèl·lules de l'organisme perquè aquestes puguin dur a terme les funcions vitals. L'hormona* encarregada de què la glucosa arribi a les cèl·lules és la **insulina** i és secretada* pel pàncrees. Si un organisme és incapaç d'incorporar la glucosa a les cèl·lules i aquesta s'acumula a la sang provoca el que s'anomena **hiperglucèmia**, és a dir, un augment del nivell de la glucosa a la sang, i aquest fet pot arribar a ser molt perjudicial per al cos.

Existeixen tres tipus de diabetis diferents:

- Diabetis tipus 1 o insulíndependent: Sol aparèixer en **infants** i adolescents i és causada perquè el pàncrees perd la capacitat de produir insulina i la glucosa no pot arribar a les cèl·lules. El pacient ha **d'injectar-se** insulina per regular els nivells de glucosa.
- Diabetis tipus 2 o no insulíndependent: Acostuma a aparèixer a partir dels **quaranta anys** i es deu a un desaprofitament de la insulina per part del cos. Pot ser deguda a una possible obesitat, sedentarisme, hipertensió arterial... El pacient no necessàriament ha d'injectar-se insulina, però ha de **canviar els hàbits** i la dieta.

¹⁷- **Secretar**: Fabricar i alliberar una substància amb una finalitat determinada.

- Diabetis gestacional: Durant **l'embaràs**, les dones poden patir diabetis perquè el seu organisme necessita més energia i consegüentment, es produeix més insulina. Si aquest augment no es du a terme adequadament, apareix la diabetis, que pot desaparèixer després del part o no. Aquest fenomen es dona en el deu per cent de dones embarassades.



Figura 51

- Dieta baixa en Histamina

La **histamina** és un component natural que contenen la majoria d'aliments i que també en produeix l'organisme. Es troba a totes les cèl·lules del cos i ajuda al sistema immunitari, difonent informació entre les cèl·lules.

La intolerància a la histamina es causa quan hi ha un **excés** d'histamina a l'organisme, per exemple si es du a terme una dieta rica en histamina, i aquest és incapaç de metabolitzar-la o degradar-la per ser digerida. També pot ser degut a una **disminució** dels **enzims** encarregats de degradar la histamina a causa de problemes intestinals o a certs medicaments, encara que les causes d'aquesta intolerància encara s'estan investigant.

Els principals símptomes són la diarrea, mal de cap, èczema, acidesa gàstrica...



Figura 52

**Taula de símptomes ocasionats en infants a causa de les intoleràncies i
al·lèrgies alimentàries**

INTOLERÀNCIA O AL·LÈRGIA	ALGUNES CONSEQÜÈNCIES EN INFANTS
Intolerància al GLUTEN	Diarrea, vòmits, distensió abdominal, retràs en el creixement, hipotròfia muscular, irritació, apatia, anèmia ferropènica ...
Al·lèrgia al GLUTEN	Picor, inflamació o irritació d'ulls, nas i coll, dermatitis atòpica o urticària, dificultat per respirar o asma ...
Intolerància a la LACTOSA	Dolor abdominal, inflor, distensió abdominal, flatulències, diarrea, nàusees, vòmits, espasmes ...
Al·lèrgia a la proteïna de la llet	Vòmits, diarrea (a vegades amb sang), dificultat per respirar, problemes digestius, picor i inflor a la boca, rampes abdominals, anafilaxi...
Intolerància a la FRUCTOSA	Distensió abdominal, dolor abdominal, diarrea (tendència explosiva), flatulències i gasos...
Al·lèrgia a l'OU	Erupció de granets, èczema, diarrea, nàusees, vòmits, picor ocular, ulls plorosos, esternuts, atacs d'asma...
Al·lèrgia al PEIX	Picor a la boca i al paladar, urticària a la pell, crisis d'asma, rinitis (inflamació de la mucosa nasal), conjuntivitis, diarrea, anafilaxi...
Al·lèrgia als LLEGUMS	Urticària, diarrea, envermelliment ocular, asma, hipotensió (baixa pressió arterial), palpitations, marejos, anafilaxi...
Al·lèrgia als FRUITS SECS	Vòmits, enrampades abdominals, diarrea, dificultat respiratòria, inflamació de diferents parts del cos, marejos, desmaís, anafilaxi...
DIABETIS	Producció excessiva d'orina, sensació general de cansament, set excessiva, pèrdua de pes tot i menjar quantitats correctes...
Intolerància a la HISTAMINA	Diarrea, mal de cap, falta de son, augment de pes, baixa pressió arterial, èczema, restrenyiment, síndrome del còlon irritable...

7. Canvis en els menjadors escolars

Fent referència als objectius que un bon menjador escolar ha d'assolir, aquest darrer mes de setembre s'ha fet pública la notícia, la qual explica que el Ministeri de Consum ha decretat que hi haurà certs **canvis** en aquest servei. Els canvis s'hauran de complir a partir d'aquest nou curs 2022/2023.

El que pretén el ministre és fomentar els menús escolars perquè siguin saludables, de qualitat, però, sobretot, sostenibles. També vol reduir l'obesitat infantil i el sobrepès. Per això, proposa un mínim del 45% de fruites i verdures que se serveixen al menjador, siguin de proximitat.

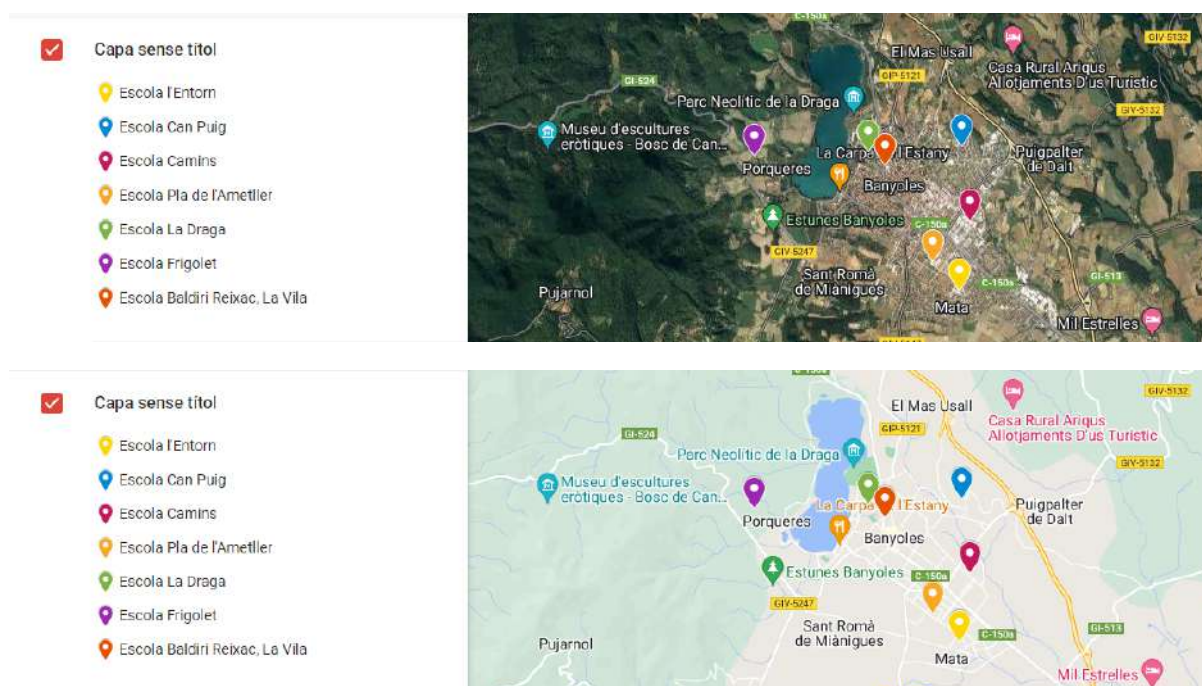
- Augmentar la presència de productes frescos, de temporada i de proximitat, fomentant la dieta mediterrània i eliminant els aliments fregits i arrebossats.
- Augmentar un 45% el consum de fruites i verdures en l'elaboració dels menús dels menús escolars.
- Prioritzar el consum d'oli d'oliva verge per amanir i per cuinar.
- Que un 5% dels aliments servits siguin ecològics.
- Reduir el consum de sal, productes concentrats, salses o sucre en les elaboracions del menjar.
- Disposició de menús especials per a alumnes amb al·lèrgies i intoleràncies a certs aliments, per motius culturals, religiosos o ètics.
- Incorporació de mesures per reduir residus i evitar el malbaratament alimentari.
- Servir aigua potable, de l'aixeta en gerres.

Part Pràctica

Després de cercar tota la informació necessària, vaig pensar que podria extreure alguna conclusió, però, em vaig adonar que només serien suposicions teòriques i no resultarien prou concloents. Per això, necessitava comprovar si els infants realment s'alimentaven de la manera adequada, seguint les recomanacions esmentades anteriorment. Per això vaig contactar algunes escoles del meu entorn per poder avaluar si complien aquestes recomanacions.

1. Presentació de les escoles que he investigat

Primerament vaig cercar quines eren les escoles properes a mi, és a dir, quines eren les escoles que es trobaven a Banyoles i Porqueres: L'escola l'Entorn, el Frigolet, el Pla de l'Ametller, la Vila, la Draga, Can Puig i Camins.



<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1m3vB0sWD18WZdRjLgKs7-saUX2GRK5A&usp=sharing>

- ESCOLES DE PORQUERES



Figura 53: Escola l'Entorn



Figura 54: Escola Frigolet

- ESCOLES DE BANYOLES



Figura 55: Escola Pla de l'Ametller



Figura 56: Escola la Vila



Figura 57: Escola la Draga



Figura 58: Escola Can Puig



Figura 59: Escola Camins

2. Empreses que proporcionen els menús a les diferents escoles

Seguidament, vaig informar-me sobre quines empreses proporcionaven els menús als diferents centres educatius i vaig comprar les seves característiques. Les empreses que porten les diferents escoles a Banyoles són: Arcasa (Fundació Pere Tarrés), Empresa Serunion i el càtering Vilanova. A Porqueres, en canvi, els menús els creen les cuineres del centre o una associació de pares del mateix centre.

Arcasa-Fundació Pere Tarrés

Escola la Draga i Escola Can Puig

La Fundació Pere Tarrés és una organització d'acció social i educativa, dedicada a la promoció de l'educació al lleure, el voluntariat, la millora de la intervenció social i la fortalesa del teixit associatiu. També es dedica a altres àrees d'acció social com la formació, la investigació i gestió. Tenen una proposta integradora.

-PROJECTE

- Tenen una garantia de seguretat alimentària mitjançant l'APPCC*.



Figura 60

- Disposició de la certificació ISO 9001*.
- Disposició d'una àmplia base de dades de professionals a disposició dels centres.

¹⁸- **APPCC**: Anàlisi de Perills i Punts de Control Crític. És el sistema de prevenció de la innocuïtat alimentària en la producció de la cadena alimentària.

- **Certificació ISO 9001**: Norma sobre la gestió de la qualitat amb més reconeixement a tot el món i ajuda les organitzacions a complir les expectatives i necessitats dels seus clients, entre altres beneficis.

- Adaptació a les necessitats de cada centre (menús* i personal de suport).
- Organització d'un Itinerari formatiu continu, adaptat a les necessitats que es vagin detectant de cada equip.
- Atenció educativa i assessorament en la dieta, personalitzat a cada centre.
- Compromís en oferir matèries primeres de proximitat de qualitat extra o primera amb homologació* dels proveïdors.
- Disposició d'altres serveis com activitats extraescolars, casals d'estiu, colònies...
- Contacte diari amb els centres i seguiment personalitzat del projecte i de cada infant.
- Creació un model d'educació que consta de transmetre valors i hàbits saludables als infants durant el lleure al migdia.
- Utilització l'estratègia NAOS per prevenir l'obesitat* infantil.
- Disposició de menús sans i equilibrats amb col·laboració amb la Fundació Dieta Mediterrània
- Comunicació amb els pares sobre els menús
- Programació mensualment els menús, afavorint els productes de temporada i adaptant-los al calendari.
- Organització el servei per aconseguir uns hàbits alimentaris saludables*.
- Planificació per prevenció (controlar els menús especials, plans especials i assignació d'un tècnic responsable del control de qualitat i seguretat i seguiment de l'APPCC).
- Organització d'activitats relacionades amb els àpats pels infants.
- Programació d'avaluacions (seguiment i informe dels infants al menjador, valoració del servei al centre, comissió de menjador, satisfacció del centre i propostes de millora).

¹⁹- **Menú:** Llista dels diversos plats que componen un àpat.

- **Homologació:** Autorització.

- **Obesitat:** És una malaltia crònica, causada per diferents factors com factors genètics, un metabolisme lent, factors socioculturals, psicològics... És provocada per una acumulació de greix excessiva al cos i causa altres problemes com hipertensió, malalties cardiovasculars, diabetis... es mesura amb l'IMC*

- **IMC:** Índex de massa corporal. Correspon al pes de l'individu en kilograms dividit entre l'alçada en metres quadrats.

- **Alimentació saludable:** Una alimentació saludable aporta tots els nutrients i minerals que l'organisme necessita per funcionar correctament.

Empresa Serunion

Escola Baldiri Reixac (la Vila) i el Pla de l'Ametller

Els seus menús són elaborats per nutricionistes* qualificats i segueixen les recomanacions de l'Estratègia NAOS (promoguda per l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició).

Estan compromesos amb la societat i el medi ambient i participen en projectes solidaris i amb ONG (responsabilitat social corporativa).

- PROJECTE

- Creació d'hàbits saludables i promoure una vida activa.
- Tenir cura del medi ambient i promoció del reciclatge per aprofitar recursos.
- Fomentació la cooperació i la responsabilitat social per potenciar el respecte i la igualtat.
- Preparació de receptes tradicionals* seguint la dieta mediterrània*, amb matèries primeres de qualitat de proveïdors locals i regionals.
- Disseny de menús equilibrats i variats, per part dels seus nutricionistes, per garantir una bona alimentació a les escoles. Es freqüenta el consum de verdures, fruites i peix per crear bons hàbits d'alimentació. Disposen de diferents receptes, depenent de si és temporada de tardor/hivern o primavera/estiu.
- Disposició d'un departament de Nutrició per les possibles consultes de les famílies.
- Disposició d'una app digital per transmetre, a les famílies, la informació dels seus fills al menjador, com els menús, siguin els generalitzats o alguna dieta adaptada, o la informació nutricional. També disposen de la possibilitat de
- demanar un canvi de dieta quan es desitgi i algunes guies per promoure una dieta sana a les cases dels infants.
- Preparació d'activitats amb els infants durant el menjador.

²⁰ - **Nutricionista:** Professional que ajuda als pacients a crear bons hàbits alimentaris per millorar la salut i prevenir malalties.

- **Receptes tradicionals:** Aliments típics d'una zona concreta (al Mediterrani són estofats de patates i verdures amb carn o peix, guisats de llegums i verdures, paella d'arròs, escalivada...).

- **Dieta mediterrània:** Patró alimentari i un estil de vida equilibrat, saludable i sostenible, basat en el blat, la vinya, l'olivera i l'activitat física moderada. Ajuda en la prevenció de malalties i hi ha predominància d'aliments d'origen vegetal.

- Col·laboració amb diferents associacions com la FEN* , FACE*, ANAR* i IMA*, per promoure hàbits de consum responsable.
- Garantia d'una bona higiene dels aliments preparats i tenen en compte les normatives higièniques com el sistema APPCC.
- Disposició dels certificats ISO 9001 i ISO 22000*.

Càtering Vilanova

Escola Camins

És una empresa que té com a objectius fomentar els bons hàbits saludables i valors socials com el respecte. Disposen d'un equip de nutricionistes que elaboren menús equilibrats amb matèries primeres de proximitat, naturals i ecològics*. Aquests tenen una base de cuina tradicional, de manera que sigui equilibrada. Tenen diferents serveis per centres educatius amb cuina i sense cuina pròpia.

- PROJECTE

- Selecció i compra acurada de productes de proximitat i alta qualitat.
- Disposició de servei de transport amb el certificat ISO i amb furgonetes isotèrmiques.
- Disposició de persones amb la titulació en Higiene i Seguretat Alimentària* per supervisar tot el servei.
- Oferta d'un servei d'assessorament dietètic i d'un equip de monitors perquè els infants aprenguin mentre mengen.

²¹ - **FEN**: Federación Española de Nutrición.

- **FACE**: Federación de Asociaciones de Celíacos de España (es creen dietes sense gluten).

- **ANAR**: Fundación Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo (per prevenir l'assetjament a l'escola).

- **IMA**: Fundación Imagen y Autoestima (per prevenir trastorns alimentaris).

- **Certificació ISO 22000**: Norma internacional pel bon estat dels aliments. És una combinació de la norma ISO 9001 i APPCC.

- **Producte ecològic**: És un producte elaborat amb ingredients naturals i respectuosos amb el medi ambient. En el cas dels productes ecològics elaborats, els seus ingredients han de ser ecològics, com a mínim, un 95%. Són productes segellats per cada comunitat autònoma i per la Unió Europea.

- **Higiene i Seguretat Alimentària**: Aquest títol té com a objectiu ensenyar els coneixements de matèria d'higiene pels llocs de treball, coneixements d'al·lèrgies alimentàries, conèixer el Sistema d'Anàlisi de Perills i Punts de control crítics (APPCC), els requisits sanitaris i les normatives sanitàries vigents i la possibilitat de contaminacions encreuades.

- En cas que l'escola no disposi de cuina pròpia, els plats cuinats preparats per l'empresa es cuinen amb la màxima higiene i fan menús adaptats a les necessitats dels infants.
- En cas que l'escola disposi de cuina pròpia, el personal de l'empresa cuina a les instal·lacions del mateix centre educatiu preparant menús tradicionals, innovant-los perquè siguin més equilibrats, seguint les etapes de creixement dels infants, la seva edat i adaptats a al·lèrgies o intoleràncies alimentàries.

Escola Frigolet

L'escola Frigolet no disposa de cap empresa que els proporcioni els menús, sinó que compten amb una nutricionista, la Marta Expósito, que crea els menús, i unes cuineres que cuinen els plats proposats, pels alumnes del centre.

PROJECTE

- Disposició de la titulació de manipulació d'aliments* per part de tot l'equip del menjador escolar del centre.
- Utilització de matèries primeres de proximitat, de temporada i ecològics per crear les diverses receptes del menú.
- Disposició del contacte de la nutricionista per assessorament dietètic dels infants.
- Educació als infants amb alimentació saludable, fomentant la felicitat i la salut dels infants.
- Planificació de menús generals i adaptats.
- Preparació de diferents activitats amb els infants durant el menjador.

Escola l'Entorn

L'escola l'Entorn tampoc disposa de cap empresa que els proporcioni els menús del menjador escolar, sinó que compten amb una associació de pares "Coordinació AFA

²² - **Manipulació dels aliments:** Aquesta titulació pretén conscienciar i informar a les persones sobre els possibles perills que s'associen a la preparació d'aliments, com els TA (toxiinfeccions alimentàries o malalties causades per microbis en els aliments) i com evitar-los, a través d'unes normes. El coneixement de principis bàsics de la innocuïtat dels aliments i tractar-los correctament són els elements per la seguretat i la salut dels consumidors.

Entorn” que creen els menús seguint les guies que proporciona la Generalitat, a partir dels aliments que els proporcionen els proveïdors d'aliments.

PROJECTE

- Disposició de la titulació de manipulació d'aliments per part de l'equip de menjador i de la titulació de monitora de lleure per part de la responsable de menjador.
- Menús elaborats per una associació de pares del centre
- Utilització de matèries primers de temporada i de proximitat per realitzar receptes variades pels menús.
- Planificació de menús generals i adaptats.
- Disposició del contacte de l'associació de pares per consultes sobre els menús i possibles adaptacions.
- Educació als infants amb una dieta variada i equilibrada, duent a terme també diverses activitats amb els infants durant el menjador.

Tota la informació anterior queda resumida en aquesta taula:

Escola la Draga i Escola Can Puig	Escola Baldiri Reixac (la Vila) i Pla de l'Ametller	Escola Camins	Escola Frigolet	Escola l'Entorn
Arcasa-Fundació Pere Tarrés	Empresa Serunion	Càtering Vilanova	Marta Expósito i la cuinera del centre	Coordinació AFA Entorn
Organització d'acció social	Organització compromesa amb la societat i el medi ambient (amb ONG)	Empresa familiar	Nutricionista i la cuinera del centre que creen els menús pels infants del centre	Associació de pares del centre que creen els menús pels seus fills/es a partir dels aliments que disposen
Seguretat alimentària mitjançant l'APPCC	Seguretat alimentària mitjançant l'APPCC	Disposició d'un equip de supervisió amb la titulació de Qualitat i Seguretat alimentària	Equip de menjador amb la titulació de manipulació d'aliments	Equip de menjador amb la titulació de manipulació d'aliments, i la responsable de menjador, també té la titulació de monitora i directora de lleure
Disposició de la certificació ISO 9001	Disposició de la certificació ISO 9001 i ISO 22000	Disposició del certificat ISO	-	-
Atenció educativa i assessorament en la dieta (personalitzat a cada centre)	Menús elaborats per nutricionistes	Menús elaborats per un equip de nutricionistes	Menús elaborats per una nutricionista	Menús elaborats per una associació de pares del centre
Matèries primeres de qualitat i de proximitat amb homologació* dels proveïdors.	Matèries primeres de qualitat i proximitat	Matèries primeres de proximitat, naturals i ecològics	Matèries primeres de proximitat, de temporada i ecològics	Matèries primeres de proximitat i de temporada

Seguiment personalitzat del centre i dels infants	Disposició d'un departament de Nutrició per les consultes de les famílies	Disposició d'un servei d'assessorament dietètic	Disposició del contacte de la nutricionista per assessorament dietètic dels infants	Disposició del contacte de l'associació de pares per consultes sobre els menús i possibles adaptacions
Transmissió de valors socials i bons hàbits saludables	Creació d'hàbits saludables i promoure una vida activa	Fomentació de valors socials i bons hàbits saludables	Educació als infants amb alimentació saludable, fomentant la felicitat i la salut dels infants	Educació als infants amb una dieta equilibrada i variada
Utilització de l'estratègia NAOS	Utilització de l'estratègia NAOS	-	-	Utilització de les guies que dona la Generalitat
Col·laboració amb la Fundació Dieta Mediterrània	Col·laboració amb FEN, FACE, ANAR i IMA	-	-	-
Programació mensual afavorint els productes de temporada	Preparació de receptes tradicionals amb productes de temporada (dieta Mediterrània*)	Disposició d'una base de cuina tradicional amb productes ecològics de proximitat	Preparació de receptes variades amb productes ecològics, de proximitat i de temporada	Preparació de receptes variades amb productes de proximitat i de temporada
Planificació de menús generals i adaptats	Creació d'una app digital a disposició de les famílies amb informació nutricional i els menús	Cuina amb la màxima higiene i fan menús adaptats	Planificació de menús generals i adaptats	Planificació de menús generals i adaptats
Activitats amb els infants durant els àpats	Activitats amb els infants durant el menjador	Activitats amb els infants durant el menjador	Activitats amb els infants durant el menjador	Activitats amb els infants durant el menjador

Com es pot observar a la taula anterior, les escoles de Banyoles disposen d'una empresa externa que els proporciona els menús, en canvi, les escoles de Porqueres, opten per elaborar, sigui a partir d'una guia o d'una nutricionista, els seus propis menús. Tots els treballadors que estan en contacte amb els aliments disposen d'algun certificat de manipulació d'aliments i els aliments que proporcionen als nens i nenes són de proximitat. L'escola Camins i Frigolet, a més d'això, proporcionen productes ecològics. Totes les empreses i escoles disposen d'algun mecanisme perquè els pares puguin contactar amb ells en cas de voler fer alguna petició o tenir algun dubte sobre l'alimentació dels seus fills. A més, les empreses fomenten els bons hàbits i una bona alimentació als infants, duent a terme diferents activitats durant el menjador. He pogut comprovar que no totes les empreses es basen en guies com la NAOS o la de la Generalitat per crear els seus menús. Tanmateix, les empreses que no les segueixen, disposen de nutricionistes. Totes les empreses proporcionen a les escoles menús generals i adaptats.

3. Entrevistes escoles

A continuació, vaig crear una enquesta per les diferents escoles de Banyoles i Porqueres i els vaig fer preguntes sobre la seva organització del menjador i les seves característiques, sobre aspectes dels seus menús i, finalment, els vaig consultar sobre el servei de menjador. Aquesta enquesta va ser resposta pels equips directius i els diferents responsables de menjador dels centres educatius. Els resultats obtinguts els vaig resumir en una taula comparativa.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfHWEcoNbjt7I2V0LQaTHCmupsgGawFDq5Rxxf2zOsSkasjQQ/viewform?usp=sf_link

Preguntes organització del menjador ----- Escoles	Hi ha alguna empresa que us proporioni els aliments?	En cas d'haver respost sí, quina?	De quin tipus d'aliments disposeu per fer els menús dels infants?	La persona responsable del menjador, té algun tipus de formació de manipulació dels aliments*?	En cas que la resposta sigui sí, quin tipus de formació té?	Seguiu algun tipus de protocol abans de cuinar i, posteriorment servir els aliments?	Si la resposta és que sí, quin?
Entorn	No	-	De proximitat ----- Productes de temporada	Sí	Manipulació d'aliments, Monitora i directora de lleure	No	-
Can Puig	Sí	Arcasa Fundació Pere Tarrés	Ecòlogics ----- De proximitat ----- Productes de temporada ----- de tot una mica...	Sí	Tots els monitors i personal de cuina tenen el curs de manipulació d'aliments	Sí	El protocol que marca la normativa.

Camins	Sí	Càtering Vilanova	De proximitat ----- Productes de temporada	Sí	Manipulació d'aliments	Sí	No disposen de cuina. El càtering els proporciona els menús fets. S'organitza, per 2 torns, la rebuda del dinar a la taula calenta.
Pla de l'Ametller	Sí	Serunion	Ecòlogics ----- De proximitat ----- Productes de temporada	Sí	Manipulació d'aliments	Sí	Protocol alimentari que ve donat des de la cuina a tots els monitors i monitores.
La Draga	Sí	Arcasa Fundació Pere Tarrés	Ecòlogics ----- De proximitat ----- Productes de temporada	Sí	Manipulació d'aliments, ajudant de cuina i actualitzacions	Sí	El rentat, la desinfecció, mantenir en calent es aliments i guardar una mostra al congelador
Frigolet	Sí	Vedella Bencriada, Ca la Nor, Can Maula, Mas Colomer, Pasta Gansa...	Ecòlogics ----- De proximitat ----- Productes de temporada	Sí	Manipulació d'aliments	Sí	Revisió de temperatura, protocol de neteja...
La Vila	Sí	Serunion	Ecòlogics ----- De proximitat ----- Productes de temporada	Sí	Higiene i Seguretat Alimentària	Sí	El que ens marca higiene i seguretat alimentària

Com es pot observar a la taula anterior, totes les escoles disposen d'una o més empreses que els proporcionen aliments, excepte l'escola l'Entorn. A més, totes les escoles alimenten als infants amb aliments de proximitat i de temporada i, la majoria, utilitzen també aliments ecològics. Respecte als responsables de menjador, tots tenen alguna titulació relacionada amb manipulació d'aliments. A l'escola l'Entorn, també hi ha una persona amb la titulació de monitora i directora de lleure. Encara que cada escola segueix un protocol diferent per preparar els menús i servir-los, tots es basen en la normativa perquè els aliments se serveixin al màxim higiènic i en les millors condicions possibles. Segons les respostes rebudes, l'escola l'Entorn no segueix cap protocol específic per servir els aliments.

Preguntes menús ----- Escoles	Us baseu en algun tipus de guia ja establerta com l'estratègia NAOS o guies de la generalitat per crear els menús?	Amb quina periodicitat establiu els menús?	Heu establert alguna diferència en els menús respecte a l'edat dels infants (quantitat, tipus d'aliments...)?	Si la resposta és que sí, quina/quines?	Com determineu els canvis que s'han de fer en els menús especials i adaptats perquè aquell infant pugui seguir obtenint els nutrients necessaris per al seu bon desenvolupament?	Teniu a la vostra disposició algun nutricionista que supervisi els menús? És extern o és de l'empresa el qual us proporciona els aliments?	En cas de disposar de nutricionista, hi hauria la possibilitat que pugui aconseguir el seu contacte?
Entorn	Sí	Cada mes	Sí	La quantitat	Tenint en compte la seva dieta especial, i el que li han donat durant la setmana, decideixen el menú d'aquell dia.	No disposen de nutricionista	-
Can Puig	La crea un/a nutricionista	Cada mes	Sí	La quantitat	La nutricionista fa el menú adaptat als al·lèrgics.	Sí i és intern de l'empresa que ens proporciona els menús	MIRIAM 677788573
Camins	La crea una nutricionista de l'empresa Càtering Vilanova seguint les indicacions del Departament d'Educació.	Cada mes	No	-	La nutricionista segueix la nova guia d'alimentació determinada pel Departament .	Sí i és intern de l'empresa que ens proporciona els menús	Marta Pla Càtering Vilanova
Pla de l'Ametller	Sí	Cada setmana	Sí	La quantitat	A partir d'una dietista	Sí i és extern de l'empresa que ens proporciona els menús	-

Draga	La crea un/a nutricionista	Cada mes	No	-	Es compensen només en cas d'al·lèrgia i es busquen aliments equivalents.	Sí i és intern de l'empresa que ens proporciona els menús	-
Frigolet	Sí	Cada mes	Ho estableix un nutricionista	-	Ens basem en la documentació mèdica aportada per la família i es fan les modificacions pertinents del menú	Sí i és extern de l'empresa que ens proporciona els menús	-
La Vila	La crea un/a nutricionista	Cada mes	Sí	La quantitat	En menús fets per dietista establerts per a cada adaptació	Sí i és intern de l'empresa que ens proporciona els menús	-

Si analitzem aquesta taula podem observar que les escoles l'Entorn, el Pla de l'Ametller i el Frigolet segueixen una guia per elaborar els seus menús, però, Can Puig, la Draga i la Vila disposen de menús elaborats per nutricionistes. L'escola Camins, en canvi, compta amb un nutricionista que fa els menús seguint també una guia. També es pot veure que totes les escoles estableixen els menús de forma mensual en excepció del Pla de l'Ametller que els estableixen setmanalment. La majoria de les escoles diferencien els menús segons les edats, amb la quantitat, en canvi, les escoles de la Draga i Camins, no diferencien els menús. A l'escola del Frigolet estableix les diferències un nutricionista. Els menús adaptats són establerts per nutricionistes que busca aliments equivalents als que no consten al menú perquè els infants disposin de tots els nutrients necessaris. Finalment, totes les escoles, excepte l'escola l'Entorn, compten amb un nutricionista; els de la Vila, la Draga, Camins i Can Puig, formen part de l'empresa que els proporciona els menús, mentre que els especialistes en nutrició del Frigolet i el Pla de l'Ametller, són interns de les empreses o de l'escola.

Preguntes servei de menjador ----- Escoles	Com reguleu les racions que han d'ingerir els infants depenent de la seva edat durant la primària (no és el mateix el que ha d'ingerir un infant de 6 anys que un de 12 per exemple)?	Quin és el vostre objectiu amb l'alimentació que doneu als vostres alumnes?	Disposeu de monitors al menjador ?	Aquests fomenten l'aprenentatge dins el menjador, per exemple ensenyant bons hàbits saludables o simplement supervisen?	Quin és el protocol a seguir quan una família demana una adaptació a la dieta pel seu fill/a?	Quants alumnes de mitjana se sol quedar a menjador amb relació al total dels infants del centre?	Podrien especificar quants alumnes segueixen cada dieta adaptada de les que disposen al centre?
Entorn	Ho mesuren per cullerades dels estris amb el que servim, a partir dels grams que les cuineres han calculat.	Que sigui equilibrada, variada i de temporada.	Sí	Procuren ensenyar, educar i acompanyar a tots els infants.	Demandar l'informe mèdic, passar-ho a cuina i elles plantegen les dietes.	200 / 400 (50%)	17 alumnes
Can Puig	La cuinera té un gramatge per edats i calcula la quantitat que hi ha de cuina. Els monitors s'adapten a les necessitats dels alumnes.	Que sigui variada i saludable.	Sí	Els monitors plantegen uns objectius que són treballats durant el curs (fomentar l'autonomia, seguir hàbits saludables, millorar la convivència...)	Ha de portar un document signat pel metge on especifiqui la intolerància o al·lèrgia.	240 / 420 (57%)	Uns 12 alumnes
Camins	Des de l'empresa es compta el mateix gramatge per a tots els infants. La coordinadora de menjador distribueix les racions segons els infants.	Que tots els infants puguin accedir a una alimentació saludable.	Sí	Sí	Segons l'adaptació es demana un certificat mèdic o no.	150 / 286 (52%)	<u>Dieta:</u> Celíaca 2 Sense porc 80 Ovolactovegetarià 2 (84 alumnes) ----- Basal 68

Pla de l'Ametller	A ull	Que l'alimentació sigui ben equilibrada	Sí	Sí, ensenyen i supervisen	Adaptar-la sempre hi quan hi hagi un paper mèdic que ho corrobora	220 / 396 (55%)	35 alumnes
Draga	Els monitors que els veuen diàriament van trobant l'equilibri.	Que l'alimentació sigui sana, equilibrada i proporcionada de l'energia que necessiten	Sí	Sí, també fomenten l'aprenentatge	Es pacta amb la coordinadora per adaptar-la a les necessitat d'al·lèrgia o culturals	230 / 380 (60,5%)	<u>Dieta:</u> Sense Lactosa 4 Sense Fructosa ni lactosa 1 Celiac 1 Ovolacteovegetarians 30 aprox. (36 alumnes aprox.) ----- Basal 194
Frigolet	Segons l'edat, nen i criteri monitors	Alimentació saludable pels infants, que creixin sans i feliços	Sí	Sí, s'impliquen en tot el procés	Aporten la documentació mèdica i es passa a la dietista per modificar el menú	65 / 80 (81,25%)	<u>Dieta:</u> Celíaca 2 Baix en greixos 1 Diabètica 2 Baixa Histamina 1 (6 alumnes) ----- Basal 59
La Vila	Seguint les recomanacions mínimes per a cada edat	Cobrir les necessitats alimentàries a través de tots els nutrients de manera variada, equilibrada i en quantitat mínima recomanada	Sí	Sí	Comunicar el motiu i aportar la documentació corresponent, si cal.	240 / 400 (60%)	8 alumnes

** El nombre d'alumnes que hi ha a cada centre és una aproximació, guiant-me amb el nombre de places disponibles de cada centre. El nombre d'alumnes que es queden a menjador també és una aproximació, ja que, hi ha alumnes que només es queden a menjador puntualment o, almenys, no cada dia de la setmana. El nombre d'alumnes que segueixen una dieta especial de l'escola Can Puig també és una aproximació.*

Com es pot veure a l'anterior taula, els monitors dels menjadors escolars, distribueixen a ull i segons les necessitats de cada infant, la quantitat de menjar a posar al plat, a partir del gramatge calculat a la cuina. Tots els monitors fomenten els bons hàbits i els transmeten als infants. Respecte als objectius a complir dins el menjador, totes les escoles coincideixen en el fet que l'alimentació proporcionada dins del menjador, ha de ser equilibrada, saludable i variada. Respecte als menús adaptats, les escoles Entorn, Can Puig, Pla de l'Ametller i Frigolet, demanen els certificats mèdics per dur a terme una adaptació de menús, mentre que les escoles Camins, la Draga i la Vila, especifiquen que no calen els documents mèdics en cas que les adaptacions siguin culturals. El nombre d'infants que dinen a cada centre, supera el 50%, a l'escola Frigolet, supera inclús el 80%. A la majoria d'escoles no hi ha gaires alumnes que segueixin dietes especials, a proporció amb el total d'alumnes que es queden al menjador. La diferència es veu, però, a l'escola la Draga que, per motius culturals, hi ha un gran nombre d'alumnes que segueixen la dieta ovolactovegetariana. A l'escola Camins, en canvi, tenen un gran nombre d'alumnes que no s'alimenten de porc. Això és a causa de que a aquesta escola hi ha molts infants que són de famílies que, per qüestions de religió no s'alimenten d'aquest tipus de carn.

4. Taula que resumeix la freqüència amb què mengen els diferents aliments

Seguidament vaig escollir un mes de l'any escolar, el mes de Març, i vaig comparar les freqüències dels aliments que s'haurien d'ingerir setmanalment, segons les guies del departament de Salut de Catalunya, amb les freqüències d'aliments que mengen els infants les diferents escoles. Els paràmetres han sigut establerts des del mínim que s'ingereix i el màxim a cada setmana del mes.

aliments consumits setmanalment (Març 2022)	Guia per a famílies i escoles de la Generalitat	Entorn	Frigolet	Camins	Pla de l'Ametller	La Vila	La Draga	Can Puig
Carn blanca	1 - 2	0 - 1	0 - 2	1	1	0 - 2	1	1 - 2
Carn vermella	0 - 1	0 - 1	0 - 1	1	1	0 - 1	1 - 2	1 - 2
Peix blanc	1	1 - 2	0 - 2	0 - 1	1	0 - 2	0 - 1	0 - 1
Peix blau	1	0	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1	0 - 1
Llegums	1 - 2	1 - 2	0 - 2	1 - 2	0 - 3	0 - 3	1 - 2	1 - 2
Verdura / hortalisses	2 - 4	2 - 4 (amanida cada dia)	3 - 4	3 - 5	3 - 4	4	3 - 5 (amanida cada dia)	3 - 5 (amanida cada dia)
Pasta / pa / cereals / arròs	1 - 2	2 - 3 (pa blanc o integral cada dia)	2 - 3	2 - 4 (pa integral cada dia)	1 - 3 (pa blanc o integral cada dia)	1 - 3 (pa blanc o integral cada dia)	2 - 4	2 - 4
Ous i derivats	1	1	0 - 2	1 - 2	0 - 1	1 - 2	0 - 1	0 - 1
Fruita	4 - 5	4	4	4 - 5	4	4	3 - 4	3 - 4
Làctics	0 - 1	1 - 2	1	1 - 2	1	1 - 2	0 - 3	0 - 3
Sucre	0 - 1	0	0	1 (en tot el mes)	1 (en tot el mes)	1 (en tot el mes)	1 (en tot el mes)	1 (en tot el mes)

En la taula anterior es pot veure que tots els menús contenen carn blanca i sucres, en una proporció adequada. Tanmateix, es poden observar certes diferències en les freqüències d'altres aliments a algunes escoles. L'escola que presenta més desigualtats és l'escola de la Vila, mentre quina en presenta menys i quina, per tant, la que més s'adequa als paràmetres recomanats, és l'escola del Pla de l'Ametller. El paràmetre que la majoria d'escoles presenta diferències respecte a la guia és la freqüència de farinacis a ingerir en una setmana, presentant totes un excés d'aquest tipus d'aliments.

5. Dietes Especials

Finalment vaig investigar amb quines dietes especials comptava cada escola i vaig comparar els resultats amb la resta de centres per observar quines dietes adaptades són les més freqüents dins del menjador.

Dietes especials ----- Escoles	Sense gluten	Sense lactosa	Sense fructosa	Sense ou	Sense carn	Sense porc	Sense peix	Sense plv	Sense llegum	Sense fruits secs	Ovolactovegetariana	Diabètica	Sense peix ni carn	Baix en greixos	Baix en Histamina	Sense fructosa ni lactosa
Entorn			X		X	X										
Can Puig	X					X	X	X								
Camins	X				X	X			X		X					
Pla de l'Ametller		X		X	X	X				X	X					
La Draga	X	X									X					X
Frigolet	X											X		X	X	
La Vila		X		X	X			X					X			

En aquesta taula es pot veure que les escoles disposen de moltes dietes adaptades, és a dir, hi ha un nombre significant d'infants que segueixen dietes especials. Tal com s'observa, les dietes que es proporcionen a més escoles, són les dietes sense gluten, sense carn i sense porc. Això em fa pensar que cada vegada hi ha més persones intolerants o al·lèrgiques al gluten, ja que a la majoria de centres disposen d'aquest tipus de dieta. D'altra banda, les dietes sense carn i sense porc em fan concloure que hi ha moltes famílies que tenen una cultura o ideologia i que, per aquesta raó, a la majoria de les escoles hi ha aquest tipus de dieta.

Altrament, la dieta ovolactovegetariana i la dieta sense lactosa també estan presents en algunes escoles.*

²³- Als annexos hi ha els menús amb els quals m'he basat per fer les taules comparatives.

- Conclusions

Amb aquest treball he pogut concloure que tots els menjadors escolars dels dos municipis compleixen els objectius que un bon menjador escolar ha de complir. Ho he pogut investigar a partir de l'entrevista que els vaig realitzar.

Les escoles compten amb ajuda per poder elaborar els seus menús, siguin empreses o associacions de pares, per arribar a un propòsit comú: proporcionar menús equilibrats i adequats pel bon desenvolupament dels infants. Els menús estan proposats o revisats per nutricionistes i seguint guies alimentàries per infants. A més, els responsables del menjador tenen titulacions en manipulació d'aliments i proporcionen a cada infant un menú variat i sostenible.

A part d'això, gràcies a la recerca realitzada a la part teòrica, he pogut comparar els diferents menús de les escoles, amb les recomanacions de la guia de la Generalitat per fomentar una bona alimentació pels infants, i tret, d'algunes lleugeres irregularitats, totes intenten alimentar als nens i nenes del centre seguint les proporcions adequades.

Altrament, tot i que he pogut comprovar que hi ha molts alumnes que segueixen una dieta adaptada, sigui per qüestions de salut o culturals, els menús que continuen sent equilibrats i complets perquè substitueixen aquells aliments que no consten en el menú per altres que continguin un valor nutricional similar al reemplaçat, de manera que la seva dieta també sigui completa i equilibrada.

A partir d'això puc concloure que els infants de les escoles de Banyoles i Porqueres s'alimenten adequadament dins l'espai del menjador escolar, confirmant la meva hipòtesi i responent a la meva pregunta inicial.

Si pogués repetir el meu treball de recerca, profunditzaria amb el tema de les intoleràncies. Encara que no era el tema principal del meu treball, quan em vaig informar sobre els tipus d'intoleràncies i al·lèrgies que hi havia i les seves afectacions en infants, em vaig adonar que hagués sigut un tema molt interessant. Malauradament, quan se'm va acudir aquesta idea, era ja molt tard per dur-la terme i

per qüestions de temps, no la vaig poder realitzar. M'hauria agradat haver pogut elaborar propostes de menús adaptats equilibrats i sostenibles i comparar-los amb propostes de menús sense adaptacions.

- Agraïments

Durant aquest treball he rebut l'ajuda i el suport de moltes persones. És per això que m'agradaria agrair-los la seva col·laboració, ja que, sense ells, el meu treball no seria el mateix.

Primerament, voldria donar les gràcies a l'escola l'Entorn, Pla de l'Ametller, Camins, la Vila, La Draga, el Frigolet i Can Puig, que han col·laborat en la meva part pràctica, responant a la meva enquesta i dedicant el seu temps a respondre, de manera concisa i argumentada, les preguntes que els vaig plantejar, i també, els meus nombrosos dubtes.

Seguidament, voldria agrair a la meva tutora, l'Àngels Felip, per la seva dedicació i ajuda per tal de dur a terme el meu treball. Sense l'ajuda i l'opinió sincera i objectiva que m'ha proporcionat, a més de la confiança que des del primer dia ha dipositat en mi, aconsellant-me i dedicant hores extres de classe, no hauria pogut fer-lo amb la mateixa motivació, esforç i ganes.

Finalment, m'agradaria donar les gràcies a la meva família i amics, que des del primer dia s'han interessat en el meu treball i en mi i m'han donat suport, animant-me en els dies bons, però sobretot, en els dolents.

BIBLIOGRAFIA

- Alcantara A. (2014). *Nutrientes protectores. La nutrición deportiva*
<https://sites.google.com/site/lanutriciondeportivaef/la-dieta-equilibrada/2--nutrientes-protectores>
(30/08/22)
- AL·LÈRGIA A LA PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV) • Què és? L'al·lèrgia a la PLV és l'al·lèrgia a la proteïna. ElMenuDelPetit
<https://www.elmenudelpetit.es/wp-content/uploads/2015/03/ALERGIA-A-LA-PLV.pdf> (04/05/22)
- Alergia a las proteínas de la leche de vaca » *Saludigestivo*. Fundación Española del Aparato Digestivo. (28/07/22)
<https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/alergia-a-las-proteinas-d-la-leche-de-vaca/#diferencias> (04/09/22)
- Alergia al pescado. *Síntomas, diagnóstico y tratamiento*. CUN. Clínica Universidad de Navarra.
<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/alergia-pescado> (03/09/22)
- Al·lèrgia als fruits secs. Cuidant Infants. (21/07/16). Cuidant Infants.
<https://csmspediatria.wordpress.com/2016/07/11/al%C2%B7lergia-als-fruits-secs/> (04/09/22)
- AL·LÈRGIA ALS FRUITS SECS • Què és? Es tracta d'una reacció immunològica desmesurada immediata davant de la ingesta de. ElMenuDelPetit.
<https://www.elmenudelpetit.es/wp-content/uploads/2015/03/ALERGIA-ALS-FRUITES-SECS.df> (04/09/22)
- AL·LÈRGIA LLEGUMS • Què és? L'al·lèrgia als llegums es produeix a partir de la ingesta d'un dels aliments pertanyents. ElMenuDelPetit.
<https://www.elmenudelpetit.es/wp-content/uploads/2015/03/ALERGIA-LLEGUMS.pdf>
(04/09/22)
- Alimentació saludable.
<https://mutuaterrassa.com/blogs/ca/endocrinologia/alimentacio-saludable> (15/03/22)
- Aliments de proximitat i de temporada. Faros HSJBCN. (18/07/19)
<https://faros.hsjdbcn.org/ca/recomendacion/alimentos-proximidad-temporada> (20/06/22)
- Alimentació sostenible: El decàleg. (13/09/21). WellWo.
<https://wellwo.es/ca/el-decleg-de-lalimentacio-sostenible/> (08/09/22)
- Aliments ultraprocessats. Canal Salut. (21/03/21). Canal Salut.
<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/enys/Aliments-ultraprocesats/> (08/09/22)
- Aquae foundation. *7 alimentos con agua para una alimentación saludable*. fundacionaquae. (2013)
<https://www.fundacionaquae.org/7-alimentos-contienen-mucha-agua/> (17/03/22)
- Bio eco Actual. Què són els greixos hidrogenats o greixos trans?. Bio eco Actual. (2017)
<https://www.bioecoactual.com/ca/2017/11/04/els-greixos-hidrogenats-greixos-trans/> (17/03/22)
- Biologia i Geologia 3ESO.
<https://www.edebe.com/educacion/documentos/9647-0-529-9647-BIO-3ESO-CAT.pdf>

(31/08/22)

Causes. Canal Salut. Canal Salut.
<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/d/diabetis/causes/> (04/09/22)

Compromesos amb la qualitat. Serunion.
<https://www.serunion.es/ca/nosaltres/compromesos-amb-la-qualitat> (28/08/22)

Col·legi oficial de farmacèutics de Lleida. coflleida.(2019)
http://www.coflleida.cat/arxius/document_cat_3264.pdf (28/08/22)

Colabor. Principis immediats. Slidedeshare. (2013)
<https://www.slideshare.net/colabor/principis-immediats-26211178> (13/07/22)

Cuidateplus. Fibra alimentaria. Cuidateplus. (2021)
<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/fibra.html> (07/08/22)

Definición de dieta - Qué es, Significado y Concepto. Definición.de.
<https://definicion.de/dieta/> (28/07/22)

Definición de dieta - Qué es, Significado y Concepto. Definición.de.
<https://definicion.de/dieta/> (07/09/22)

Definición de linfocito B - Diccionario de cáncer del NCI - NCI. (n.d.). National Cancer Institute.
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/linfocito-b>
 (03/09/22)

Desnaturalització. Viquipèdia.
<https://ca.wikipedia.org/wiki/Desnaturalitzaci%C3%B3> (04/09/22)

Diabetis. Canal Salut. Canal Salut.
<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/d/diabetis/> (04/9/22)

Diec2.
<https://dlc.iec.cat/> (15/03/22)

Diferències entre la carn blanca i la vermella. Nomen. (03/06/19)
<https://nomen.es/ca/diferencias-carn-blanca-i-la-vermella> (30/08/22)

Els anticossos. enciclopedia.cat. Enciclopèdia.cat.
<https://www.enciclopedia.cat/enciclopedia-de-medicina-i-salut/els-anticossos> (03/09/22)

Els glúcids. Quadradonatural.(2019)
https://quadradonatural.com/bat2/02_glucids/glucids.php (25/07/22)

El Govern d'Espanya fixa menús escolars de qualitat, més saludables i ecològics. València diari.
 (15/09/22)
<https://valenciadiari.com/societat/govern-espanya-menus-escolars/> (22/09/22)

El paper del menjador escolar en l'alimentació dels nens d'educació primària. Repositori Obert UdL.
<https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/66099/mmolinaq.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 (22/09/22)

Els nutrients. XTEC.
<http://www.xtec.cat/~afaro1/3rESO/3rESO-digital/nutricio/3ESO-TEXT-BIO-nutricio.htm> (30/08/22)

ELS NUTRIENTS ORGÀNICS. (2015, January 24). El teu racó d'estudi. (24/01/15)
<http://elteuracodestudi.blogspot.com/2015/01/els-nutrients-organics.html> (07/08/22)

Enzima. MedlinePlus.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002353.htm> (07/09/22)

Farré, J. *Productes ecològics: Què són i com identificar-los*. Júlia Farré.

<https://juliafarre.es/ca/alimentacio-equilibrada/productes-ecologics/> (22/06/22)

Ferrón, A. *Lista de cereales integrales y sus beneficios*. MYPROTEIN™. Myprotein. (13/11/17)

<https://www.myprotein.es/thezone/nutricion/cereales-integrales-beneficios/> (29/08/22)

Flatley P. *Colesterol bueno (HDL)*. Medicine plus. (2019)

<https://medlineplus.gov/spanish/hdlthegoodcholesterol.html> (26/07/22)

Formació en seguretat alimentària. Agència Catalana de Seguretat Alimentària. Agència Catalana de Seguretat Alimentària.

https://acsa.gencat.cat/ca/seguretat_alimentaria/seguretat-alimentaria-a-la-restauracio/formacio/ (21/06/22)

Garcia, A. *Els nutrients*. Una vida saludable.(2016).

<https://sites.google.com/site/uaoalba/els-nutrients-reguladors> (30/08/22) (22/05/22)

Generalitat D.E. *Els glúcids*. educaciódigital. (2021)

https://educaciódigital.cat/iesb7/moodle/pluginfile.php/318302/mod_resource/content/1/Unitat%20%20Els%20gl%C3%BAcids.pdf (23/05/22)

Generalitat D.E. *Els lípids*. educaciódigital. (2021)

https://educaciódigital.cat/iesb7/moodle/pluginfile.php/321402/mod_resource/content/1/L%C3%ADpids.pdf (23/08/22)

Gonzalo, M. *¿Cómo saber si tengo intolerancia a la fructosa?*. canal SALUD. Salud Mapfre.

<https://www.salud.mapfre.es/nutricion/dieta-y-salud/intolerancia-fructosa-sintomas-tratamiento/> (09/09/22)

Grup Llobet. *Què són les vitamines? Què ens aporta cada vitamina?*. Grupllobet. (2018).

<http://grupllobet.com/2018/05/04/que-son-vitamines-que-aporta-vitamina/> (23/05/22)

Home. YouTube. (05/05/11)

<https://www.institucio.org/ca/actualitat/com-es-una-dieta-saludable-per-nens%20infants%20i%20escola> (21/06/22)

Home. YouTube. (05/05/11)

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/nutricionista> (21/06/22)

Home. YouTube. (05/05/11)

https://agora.xtec.cat/escbaldireixaclavila/wp-content/uploads/usu50/2022/06/INFORME_OFERTA_DEFINITIVA.pdf (21/06/22)

Home. YouTube.(05/05/11)

<https://celiacos.org/wp-content/uploads/2019/07/PATOLOGIAS-GLUTEN-NUEVO.jpg> (21/06/22)

Home. YouTube. (05/05/11)

<https://www.quironsalud.es/valles/ca/sala-de-premsa/noticies/al%C2%B7lergia-als-fruits-secs> (21/06/22)

Informe Oferta OME. Escola la Draga, Banyoles, Girona, Catalunya.

https://drive.google.com/file/d/1_OlXxex1pWxsAek2OCte2gQYK8kt8z-l/view (21/06/22)

Intolerància a la fructosa: Consells i dieta per malabsorció de fructosa. Centro Júlia Farré.

<https://www.centrojuliafarre.es/ca/dietes/intolerancia-la-fructosa/> (03/09/22)

Intolerància a la lactosa. Canal Salut. Canal Salut.

https://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/Intolerancia_lactosa (01/08/22)

Nens amb al·lèrgia a l'ou: causes, diagnòstic i tractament. (28/09/15)

<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/nens-allergia-lou-causes-diagnostic-tractamen> (03/09/22)

La celiaquia, l'al·lèrgia i la intolerància al gluten. Agència Catalana de Seguretat Alimentària.

https://acsa.gencat.cat/ca/seguretat_alimentaria/seguretat_alimentaria_per_temes/alergies_i_intolerancies_alimentaries/la_intolerancia_al_gluten/ (26/07/22)

La digestió.. XTEC.

http://www.xtec.cat/ieslabisbal/salut/n_digestio.htm (07/09/22)

L'aigua i l'ésser humà. (1/06/22)

<https://agora.xtec.cat/ceip-prosperitat/wp-content/uploads/usu1724/2020/06/1.-catala9.-COMPRENSI%C3%93-AIGUA-6%C3%A8.pdf> (13/09/22)

La intolerància a la histamina: síntomas, dieta y tratamiento - Amy Burkhardt, MD, RD. The Celiac MD.

<https://theceliacmd.com/la-intolerancia-a-la-histamina-podria-ser-la-causante-de-sus-sintomas/> (04/09/22)

L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Guia per a famílies i escoles. (n.d.). Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/0Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacio_etapa_escolar.pdf (04/09/22)

Llobera, X i Bentoldrà, I. *Els hidrats de carboni.* Àlber Ambiental (2020)

<http://www.xtec.cat/ceipalber/ciencia/aliment/hidrats.htm> ((05/09/22)

Malaltia celíaca. Canal Salut - Celiaca. Canal Salut.

https://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/Malaltia_celiaca (26/07/22)

Malbaratament alimentari. Agència de Residus de Catalunya.

https://residus.gencat.cat/ca/ambits_dactuacio/prevencio/malbaratament_alimentari/ (09/09/22)

Manipuladors d'aliments. Departament de Salut. Departament de Salut.

https://salutweb.gencat.cat/ca/ambits_actuacio/per_perfiles/empreses_i_establiments/Ambit-alimentari/manipulacio_aliments/ (22/06/22)

Marfà R. *Els lípids.* slideshare. (2017)

<https://www.slideshare.net/rosmmorros/t3-els-lpids-81616115> (22/05/22)

Martin, A. *Les dietes, salut o risc?2.* Els nutrients. Projectederecerca36a.(2012)

<https://sites.google.com/site/projectederecerca36a/home/els-nutrients> (23/07/22)

Mtz, G. *Què són els nutrients i per què serveixen?.* Salut, família! (26/05/14)

<https://salutfamilia.wordpress.com/2014/05/26/que-son-els-nutrients-i-per-que-serveixen/> (29/08/22)

Muñoz, C. *Dieta sense carbohidrats: Mites i realitats que has de conèixer.* centrojuliafarre. (2017)

<https://www.centrojuliafarre.es/ca/blog/dieta-sense-carbohidrats/> (29/08/22)

Obesitat.

<https://mutuaterrassa.com/blogs/ca/endocrinologia/obesitat> (15/03/22)

OFERTA DE PLACES 2021-2022 | Escola Can Puig. Àgora. (11/03/21)

<https://agora.xtec.cat/ceip-canpuig/portada/oferta-de-places-2021-2022/> (21/06/22)

para Alergia a la leche - Síntomas y causas. Mayo Clinic. (11/08/22)

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/milk-allergy/symptoms-causes/syc-20375101>
(04/09/22)

Peix blanc i blau: propietats, diferències i beneficis. Freskibo. (107/8/18)

<https://www.freskibo.es/ca/pescado-azul-vs-pescado-blanco-propiedades-diferencias-beneficios/>
(30/08/22)

¿Qué es el gluten?. FACE. Celiacos.org.

<https://celiacos.org/enfermedad-celiaca/que-es-el-gluten/> (12/07/22)

1.3.- Què és la biodiversitat? - Evolució: biodiversitat i canvi. Google Sites.

<https://sites.google.com/a/xtec.cat/evolucio-biodiversitat-i-canvi/1-3---que-es-la-biodiversitat>
(08/09/22)

Què és la nutrició. XTEC.

http://www.xtec.cat/ieslabisbal/salut/q_es_lanutricio.htm (07/09/22)

¿Qué es un ecosistema?. Biodiversidad Mexicana. (13/08/20)

<https://www.biodiversidad.gob.mx/ecosistemas/quees> (08/09/22)

Què son els aliments processats?. Farmaceuticonline. FarmaceuticOnline. (14/04/20)

<https://www.farmaceuticonline.com/que-son-els-aliments-processats/> (08/09/22)

Què són els grups alimentaris i quins nutrients aporten. UPF Saludable. UPF.

<https://www.upf.edu/web/upfsaludable/que-son-els-grups-alimentaris-i-quins-nutrients-aporten>
(29/08/22)

Què són els productes Km 0?. El Gourmet Català. Gourmet. (31/01/22)

<https://www.elgourmetcatala.cat/que-son-els-productes-km-0/> (29/08/22)

Rodríguez, B. . Qué es la intolerancia a la histamina (síntomas). Saber Vivir. (08/04/22)

https://www.sabervivirtv.com/medicina-general/sintomas-intolerancia-histamina_1262 (04/09/22)

Ruiz, A. Clasificación de las vitaminas: hidrosolubles y liposolubles. Webconsultas. (04/12/13)

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/clasificacion-de-las-vitaminas-12611>
(12/06/22)

Serrano, J. I. Alergia al gluten/ trigo | ACSG. Asociación de Celíacos de Madrid.

<https://www.celiacosmadrid.org/patologias-por-sensibilidad-al-gluten/alerxia-al-trigogluten/> (12/07/22)

Significat d'alimentació (què és, concepte i definició). Ciencia Y Salud 2022.

<https://ca.ninanelsonbooks.com/significado-de-alimentaci-n> (29/08/22)

Significado de Calorías (Qué son, Concepto y Definición). Significados.

<https://www.significados.com/calorias/> (30/08/22)

Síntomes. Canal Salut - Diabetis. Canal Salut.

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/d/diabetis/simptomes/> (04/09/22)

Suris P. Els lípids. Biopili. (2009)

http://biopili.weebly.com/uploads/1/0/5/9/10591821/apunts_lpids.pdf

The awesome. *Els nutrients orgànics*. El teu racó d'estudi. (2015)

<http://elteuracodestudi.blogspot.com/2015/01/els-nutrients-organics.html> (09/01/22)

Tipus de diabetis. Canal Salut. Canal Salut.

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/d/diabetis/tipus-de-diabetis/> (04/09/22)

YoPro. (n.d.). YoPro.

<https://www.yopro.com.es/ca/que-son-macronutrients-micronutrients/> (31/08/22)

IMATGES

figura 1: infant menjant

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.paresinens.cat%2Factivitats%2Fmenjar-saludable-per-als-nostres-fills_2084512102.html&psig=AOvVaw3al1wru1TjxGqIT8qTYMBF&ust=1663793733947000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCJiV3-egpPoCFQAAAAAdAAAAABAD (20/09/22)

figura 2: aparell digestiu

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.cmrn.cat%2Fca%2Fespecialitats%2F54-aparell-digestiu&psig=AOvVaw0ICsfHDdru7fjec7XSsJZi&ust=1663793568887000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCMCJl5mgpPoCFQAAAAAdAAAAABAD> (20/09/22)

figura 3: tipus de nutrients

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fhi514.webnode.es%2Fnutrients-functions%2F&psig=AOvVaw2Ezb_ebK7QCD8NkoLSfzWP&ust=1663947945168000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCPivuaXfqPoCFQAAAAAdAAAAABAR (19/09/22)

figura 4: farinacis

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fnomen.es%2Fca%2Fcal-eliminar-els-hidrats-de-carboni-de-la-dieta%2F&psig=AOvVaw2DQ1cnvb2jgkDHxcuHGvhC&ust=1663948495230000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCLDc87PhqPoCFQAAAAAdAAAAABAI> (20/09/22)

figura 5: aliments rics en lípids

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.gob.mx%2Ffissste%2Fes%2Farticulos%2Fgrasas-saludables-y-daninas%3Fidiom%3Des&psig=AOvVaw34TFBRu8MyLqxOd1R3T2kq&ust=1664102799419000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCNiR6ZqgrfoCFQAAAAAdAAAAABAD> (20/09/22)

figura 6: aliments rics en proteïnes

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Flandivarencasa.url.edu.gt%2Fdonde-encontramos-las-proteinas%2F&psig=AOvVaw0iqjZUy8T4VwH641ibeD3o&ust=1664103041268000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCLCpxluhrfoCFQAAAAAdAAAAABAD> (20/09/22)

figura 7: fruites

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Flibbys.es%2Fblog%2Fhabitos-saludables%2Fpropiedades-de-la-fruta%2F7596&psig=AOvVaw2cRLYOv03PjolvfDII-89D&ust=1664103369248000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCMCO9NeirfoCFQAAAAAdAAAAABAD> (24/09/22)

figura 8: sals minerals

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.farmaciatorrent.com%2Fblog%2Fnatur-opatia%2Fflas-sales-minerales-esenciales-y-sus-propiedades%2F&psig=AOvVaw0wPjmoMf-dwVmE4WzPRCZQ&ust=1664103426436000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCMDog8mirfoCFQAAAAAdAAAAABAD> (24/09/22)

figura 9: aigua i gel

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fvasitoymacetilla.es%2Fdia-mundial-medio-a-ambiente%2F&psig=AOvVaw3lhtxGXVICmdbZcvKTa2el&ust=1664103554866000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCJjtktoSjrfoCFQAAAAAdAAAAABAD> (24/09/22)

figura 10: molècula de glucosa

<https://es.wikipedia.org/wiki/Glucosa> (18/09/22)

figura 11: raïm

<https://fruita.cat/les-fruïtes/raïm/> (18/09/22)

figura 12: molècula de fructosa

<https://www.comycebaleares.com/fructosa/> (18/09/22)

figura 13: fruita

<https://thefoodtech.com/ingredientes-y-aditivos-alimentarios/la-equivocacion-con-la-fructosa/> (18/09/22)

figura 14: molècula de galactosa

<https://es.wikipedia.org/wiki/Galactosa> (18/09/22)

figura 15: làctics

<https://personaconsumidora.elika.eus/intolerancia-a-la-lactosa/> (18/09/22)

figura 16: molècula de sacarosa

<https://curiosoando.com/diferencia-monosacarido-y-disacarido> (19/09/22)

figura 17: sucre

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2017-02-14/tipos-azucar-que-es-glucosa-fructosa-sacarosa_1331040/ (19/09/22)

figura 18: molècula de lactosa

<https://www.nutricion3c.com/intolerancia-a-la-lactosa/> (19/09/22)

figura 19: làctics

<https://es.aleteia.org/2017/12/27/comidas-para-los-intolerantes-a-la-lactosa/> (19/09/22)

figura 20: molècula de midó

<https://ca.wikipedia.org/wiki/Mid%C3%B3> (19/09/22)

figura 21: arròs

<https://www.gmcash.es/node/254284> (19/09/22)

figura 22: molècula de glicogen

<https://ca.wikipedia.org/wiki/Glicogen> (19/09/22)

figura 23: parts de l'organisme on hi ha molta concentració de glicogen

https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/enfermedades/diabetes/manual_produccion_de_ins.htm (19/09/22)

figura 24: molècula de cel·lulosa

<https://bioquimicaselectivitat.weebly.com/celmiddotlulosa.html> (19/09/22)

figura 25: vaca en un camp

<https://www.gastroactitud.com/pista/vacas-asadores/> (19/09/22)

figura 26: molècula de quitina

https://www.researchgate.net/figure/Figura-1-Estructura-de-la-quitina-8_fig1_235431334 (19/09/22)

figura 27: artròpode

<https://sites.google.com/site/invertebratsericdomene/artropodes> (19/09/22)

figura 28: aliments rics en fibra

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.supersmart.com%2Fes%2Fblog%2Fdigesti%2Ffibra-funcion-alimentos-complementos-alimenticios-que-hay-que-tomar-s348&psig=AOvVaw20kRtiF7vYR0qq9sNm2nU6&ust=1663794655877000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCOi026OkpPoCFQAAAAAdAAAAABAD> (20/09/22)

figura 29: àcid palmític

<http://eddiecornellbg1213.blogspot.com/2013/11/acid-saturat-palmitic.html> (19/09/22)

figura 30: àcid oleic

<https://ndnatural.net/tag/acido-oleico/> (19/09/22)

figura 31: oli i mantega

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmedlineplus.gov%2Fspanish%2Fency%2Fesp_imagepages%2F18020.htm&psig=AOvVaw2XgA3OwTN6ROWJmA3zO2Qa&ust=1664183096604000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCPiA_qzLr_oCFQAAAAAdAAAAABAD (20/09/22)

figura 32: fosfolípid

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fca.wikipedia.org%2Fwiki%2FFosfol%25C3%25ADpid&psig=AOvVaw2yUOVZPdmCqd2ASMK7wV6r&ust=1663795473054000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCLDqxKenpPoCFQAAAAAdAAAAABAY> (20/09/22)

figura 33: rovell d'ou

https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fca.fengchengroup.org%2Fadditive-and-herbal-extracts%2Fadditives%2Fphospholipids-of-egg-yolk-powder-egg-yolk.html&psig=AOvVaw1dbMT_Ad_s7KgYiXoO8Big4&ust=1663795228741000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCIj_pcmPoCFQAAAAAdAAAAABAD (20/09/22)

figura 34: plaques d'ateroma

https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fthnm.adam.com%2Fcontent.aspx%3Fproductid%3D618%26pid%3D5%26gid%3D000171&psig=AOvVaw1YSRbfF5U5F9FzP9EodBWU&ust=1664184541217000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCIClqNnQr_oCFQAAAAAdAAAAABA_D (20/09/22)

figura 35: aliments hidrogenats

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.diabetesaldia.info%2Flos-acidos-grasos-trans%2F&psig=AOvVaw3zyhr0YcTgOfC145Rzd6Vg&ust=1663795782587000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCOiF3reopPoCFQAAAAAdAAAAABAN> (20/09/22)

figura 36: aliments rics en aminoàcids essencials

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwellwo.es%2Fca%2Fque-son-les-proteines-i-que-ens-aporten%2F&psig=AOvVaw03B_NCq4LL--Sooa6DjwzE&ust=1663796111598000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCPCM2dWppPoCFQAAAAAdAAAAABAD (20/09/22)

figura 37: aliments rics en vitamines

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fus.supersmart.com%2Fes%2Fblog%2Fsistema-inmunitario%2Flas-5-mejores-vitaminas-para-el-sistema-inmunitario-s272&psig=AOvVaw18_UhqaPuw5KRuEq8uChTW&ust=1663796228056000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCliUpo6qpPoCFQAAAAAdAAAAABAD (20/09/22)

Figura 38: roda de sals minerals

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fqnet-india.in%2Fwhy-a-daily-intake-of-minerals-is-essential-for-you%2F&psig=AOvVaw2mjfDYB_atP_wlHtFD7zcf&ust=1664183677593000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCPCAYd3Nr_oCFQAAAAAdAAAAABAI (25/09/22)

figura 39: got d'aigua

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.farmaciamontane.com%2Fes%2Fblog%2Fhaces-deporte-hidratate-bien&psig=AOvVaw1JLEgAxWDjFWxnJ8dKtxBD&ust=1663796459939000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCJiw-eSrpPoCFQAAAAAdAAAAABAD> (20/09/22)

figura 40: percentatge d'aigua al cos

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcarsalouics.wordpress.com%2F2018%2F09%2F07%2Fper-que-es-importante-beber-aigua%2F&psig=AOvVaw3iz5nsTHx32V24k>

figura 41: cartell petits canvis

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/petits-canvis-per-menjar-millor/> (09/09/22)

figura 42: com racionalitzar un àpat

[HkA1D90&ust=1663796538224000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCICVoaSrpPoCFQAAAAAdAAAAABAT](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fhka1d90&ust=1663796538224000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCICVoaSrpPoCFQAAAAAdAAAAABAT) (20/09/22)

figura 43: farinacis

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.excelenciasgourmet.com%2Fes%2Fsalud%2Fdia-nacional-del-celiaco-consejos-para-elaborar-un-menu-sin-gluten&psig=AOvVaw3ug77gbbwXenyRR_x4R20E&ust=1664203840082000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCIjtjuGYsPoCFQAAAAAdAAAAABAI (25/09/22)

figura 44: làctics

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fafemefa.com%2Falternativas-para-intolerantes-a-la-lactosa%2F&psig=AOvVaw2MNzFlt8xEhzn_kCa1_IH&ust=1664204037913000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCLDTzaqZsPoCFQAAAAAdAAAAABAD (25/09/22)

<https://www.husc.es/archivos/cms/neumologia/archivos/publico/EI%20Plato%20Saludable-1.pdf>

(09/09/22)

figura 45: fruites i verdures

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.supermas.cat%2Ffruites-verdures-beneficis-salut-segons-colors%2F&psig=AOvVaw11maEzj9IP5aw1ncE6hAxl&ust=1664204434191000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCMDD-YSbsPoCFQAAAAAdAAAAABAD> (25/09/22)

figura 46: ous

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcentrekine.com%2Fca%2Fnutricio-la-millor-manera-de-menjar-ous%2F&psig=AOvVaw0J-CgCaviVefKLesIW7qst&ust=1664204667475000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCPjorKecsPoCFQAAAAAdAAAAABAD> (25/09/22)

figura 47: peixos

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fjomenjopeix.com%2Fel-peix-blau-i-el-peix-blanc%2F&psig=AOvVaw1ZczychOzjymsU7MNzAWG7&ust=1664204773870000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCIj25becsPoCFQAAAAAdAAAAABAD> (25/09/22)

figura 48: ampolla de llet i una vaca

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fthegreengrocermanila.com%2Fproduct%2Forganic-cows-milk-960-ml%2F&psig=AOvVaw1FeF-PDXzI32JjECalcTnJ&ust=1664204979796000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCPIX-OqcsPoCFQAAAAAdAAAAABAM> (25/09/22)

figura 49: llegums

<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.gastronosfera.com%2Fca%2Ftendencias%2Flegums-de-lestofat-a-lhumus-i-les-galetes-de-doraemon&psig=AOvVaw3ARI9PqalCZLIM5V4zflHY&ust=1664205233454000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCNDKr-SdsPoCFQAAAAAdAAAAABAI> (25/09/22)

figura 50: fruits secs

<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.racodelssomnis.com%2Fca%2Fdecoracio-ohogar%2Fracodelssomnis%2Fblog%2Ffruits-secs-fruits-denergia%2F38391.html&psig=AOvVaw1W7Qc1y-wldkdiSfoG48NX&ust=1664205344923000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCKCmzpeesPoCFQAAAAAdAAAAABAD> (25/09/22)

figura 51: aliments rics en greixos

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fplanetatriatlion.com%2Falimentos-con-glucosa%2F&psig=AOvVaw26FwDIYZXoRpDAptFObCr3&ust=1664205574336000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCPj054mfsPoCFQAAAAAdAAAAABAD> (25/09/22)

figura 52: aliments rics en histamina

https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.porqueres.cat%2Farees%2Feducacio%2F&psig=AOvVaw2VF3vwat6c7UbzeyZJbX8p&ust=1664744603895000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCMiilon3v_oCFQAAAAAdAAAAABAe

figura 53: escola l'Entorn

https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.porqueres.cat%2Farees%2Feducacio%2F&psig=AOvVaw0RUZvLsgPGLBIHq_TptmT7&ust=1664744769794000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCliU6I_4v_oCFQAAAAAdAAAAABAM

figura 54: escola Frigolet

<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.porqueres.cat%2Farees%2Feducacio%2F&psig=AOvVaw1jK7nW8jSe-eup8JmcegiX&ust=1664910153419000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCKjvqeXfxPoCFQAAAAAdAAAAABAD>

figura 55: escola Pla de l'Ametller

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.arquitecturacatalana.cat%2Fca%2Fobres%2Fescola-pla-de-lametller&psig=AOvVaw0Z-zX_gWMkHVGSPhGNwSu_&ust=1664743728579000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCKjg65L1v_oCFQAAAAAdAAAAABAD

figura 56: escola la Vila

https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.guiabanyoles.com%2Farxiu-de-fotos%2Finfo%2F%3Fid%3DescolaLaVila&psig=AOvVaw3TGVaPzMdAopRUi6O4ZcC3&ust=1664743909916000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCKjE6tD0v_oCFQAAAAAdAAAAABAb

figura 57: escola la Draga

https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.ahasociados.com%2Fes%2Fceip-la-draga.html&psig=AOvVaw0fVpOX9_6SuqOQiJLBr_V7&ust=1664744231206000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCLi259r1v_oCFQAAAAAdAAAAABAJ

figura 58: Can Puig

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsolerfarriol.com%2Fproyectos%2Fceip-can-puig-girona%2F&psig=AOvVaw1iEWEclahexrebU6snqfh2&ust=1664744528636000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCLitwPn4v_oCFQAAAAAdAAAAABAD

figura 59: escola Camins

<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.elpuntavui.cat%2Farticle%2F885756-les-cola-camins-de-banyoles-creix-amb-un-altre-barraco.html&psig=AOvVaw2SREbKk4n5Ji3jRf6mUcfE&ust=1664901785884000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCKjY6c7AxPoCFQAAAAAdAAAAABAD>

figura 60: APPCC

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ftecoal.net%2Fque-es-un-sistema-de-autocontrol-appcc%2F&psig=AOvVaw0egUGOrFqmt2TU8pdS0OvB&ust=1664782489914000&source=images&cd=vfe&ved=0CAkQjRxqFwoTCMi_8JmEwfoCFQAAAAAdAAAAABAD

ANNEXOS



ASSOCIACIÓ DE FAMÍLIES D'ALUMNES
de l'Escola L'ENTORN de MATA

MENÚ MARÇ

Curs 2021/22



ELS SEGONS ES
SERVIRAN
ACOMPANYATS
D'AMANIDA VARIADA
(enciam, Tomata/bolat de
mora/olives...) o
VERDURES SALTEJADES.



LA FRUITA SERÀ DEL
TEMPS I VARIADA.
UN COP A LA SETMANA
ES SERVIRÀ TALLADA O
AMB MACEDÒNIA.

DILLUNS I DIVENDRES
EL PA SERÀ INTEGRAL.
DIMARTS I DIJOUS
EL PA SERÀ BLANC.



ELS IOGURTS SÓN
NATURALS I DE LA
FAGEDA.
ES PODRAN
ENDOLCIR AMB
COMPOTA O MEL.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28 SALTEJAT D'ARRÓS AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA DE PATATES FRUITA DEL TEMPS	1 CIGRONS FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT FRUITA DEL TEMPS	2 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA MACARRONS A LA BOLONYESA FRUITA DEL TEMPS	3 PURÉ DE PATATES LLENTIES AMB SOFREGIT D'HORTALISSES IOGURT NATURAL	4 ENSALADILLA RUSSA CASOLANA BUNYOLS DE BACALLÀ FRUITA DEL TEMPS
7 ARRÓS INTEGRAL MANDONGUILLES CASOLANES FRUITA DEL TEMPS	8 VERDURES A LA PLANXA MONGETA SECA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT FRUITA DEL TEMPS	9 CREMA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN FRUITA DEL TEMPS	10 LLESQUETES DE TOMATA I PATATA AL FORN LLOBARRO IOGURT NATURAL	11 CUS-CUS DE VERDURES OUS FARCITS FRUITA DEL TEMPS
14 PÉSOLS AMB PAVO FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT FRUITA DEL TEMPS	15 PATATA, MONGETA I PASTANAGA FILET DE LLIMANDA AL FORN FRUITA DEL TEMPS	16 TIRABUDONS AMB TOMATA I FORMATGE RATLLAT HAMBURGUESA DE VEDELLA FRUITA DEL TEMPS	17 AMANIDA VARIADA LASSANYA DE LLENTIES AMB HORTALISSES IOGURT NATURAL	18 ARRÓS INTEGRAL AMB VERDURES FRUITA DE CARBASSO FRUITA DEL TEMPS
21 TRINXAT DE COL I PATATA BROQUETA DE GALL D'INDI FRUITA DEL TEMPS	22 FIDEUS A LA CASSOLA TRUITA A LA FRANCESA FRUITA DEL TEMPS	23 MONGETES SEQUES FILET DE LLUÇ AL FORN FRUITA DEL TEMPS	24 ARRÓS INTEGRAL AMB TOMATA BOTIFARRA A LA PLANXA AMB PATATES XIPS IOGURT NATURAL	25 PIZZETES D'ALBERGÍNIA, TOMATA I FORMATGE CIGRONS GUIATS AMB HORTALISSES FRUITA DEL TEMPS
28 BRÒQUIL GRATINAT AMB BEIXAMEL SALSITXES DE POLLASTRE FRUITA DEL TEMPS	29 FESOLETS OUS FERRATS FRUITA DEL TEMPS	30 RISOTTO DE CARBASSA FILET DE LLOBARRO AL FORN FRUITA DEL TEMPS	31 CREMA DE CARBASSO I PORRO LLOM A LA PLANXA IOGURT NATURAL	1 ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA HAMBURGUESA VEGETAL FRUITA DEL TEMPS

PER GESTIÓ D'ABSÈNCIES I INSCRIPCIONS: coordinacio@afaentorn.cat o al telèfon: 618 50 15 94

DEP. SUPLENÈNCIES: menjador@afaentorn.cat

Can Puig

ESPAI MIGDIA

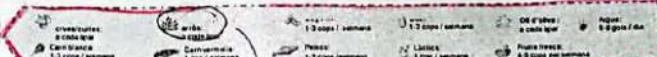


ESCOLA CAN PUIG MARÇ 2022

Dilluns	Dimarts	Dimercres	Dijous	Divendres
	Pisces amb patata i salsetada amb ceba	Arroz amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Monges tendres bullides amb patata	Sopa amb llegums i carni i palets
	Palet de llengua de vaca amb ceba i patata tendra	Fruita d'espina blanca amb enciam i cogombre	Palet de porc amb salsa de pebre	Bacallà al forn amb enciam i blat de moro
	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimercres 9	Dijous 10	Divendres 11
Arroz amb salsina de tomàquet, gambes, all i oli d'oliva	Bròquil amb patates i berençes amb sofregit de pebre	Cremada de verdures	Macarrons amb tomàquet i formatge	Monges blanques estofades amb verdures
Palet de llengua de vaca amb ceba i patata tendra	Palet de gall dindi al curry amb verdures	Oligos a la catalana	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolacha	Fruita de patata i enciam amb enciam i olives
Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimercres 16	Dijous 17	Divendres 18
Almendra de verdures (patata, pastanaga, mongetes verdes)	Libre amb salsa de tomàquet i ceba	Sopa de peix amb pastanaga	Coliflor bullida amb patata	Arroz salit amb dades de carabassa i ceba
Llenties guisades amb verdures i cogombre	Centenars de pollastre en escabech i patanaga i ceba	Fruita de patata i carabassa amb enciam i tomàquet	Albóndiga de vedella amb salsa de verdures (cebolla, pastanaga, tomàquet i carabassa)	Fruita de bacallà al forn amb enciam i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimercres 23	Dijous 24	Divendres 25
Trinxat de la Cordonya de col, patata i carabassa	Macarrons amb tomàquet i formatge	Sopa de pollastre amb fideus	Monges tendres bullides amb patata	Crosta de carabassa i formatge amb enciam
Fruita francesa amb enciam i pastanaga	Cuina de pollastre amb ceba i patata tendra	Fruita de patata i carabassa amb enciam i tomàquet	Paleta d'arroz amb enciam	Monges blanques estofades
Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimercres 30	Dijous 1 - JORNADA JINERA	Divendres
Arroz tres delícies amb pastanaga, blat de moro i mongetes tendres	Bledes bullides amb patata	Centenars guisades amb verdures i pebre vermell	Fideus d'arroz salit amb verdures	
Hamburguesa vegetal amb enciam i remolacha	Palet de vedella amb salsa de ceba	Fruita de patata i carabassa amb enciam i tomàquet	Bacallà salat amb salsa de soja i amanida	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

ESPAI MIGDIA

Com planifiquem el teu dinar?



ARCASA

ESPÀI MIGDIA



MARÇ 2022 sense plvc

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Pescol amb patata saltada amb ceba	Arros amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Mongeta tendra bullida amb patata	Sopa amb brou de carn i galets
	Pollet a la llauna amb enciam i pastanaga ratllada	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Estofat de porc amb salsa de poma	Sacalló al forn amb enciam i brou de moro
	Fruita de temporada	Legum de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Arros amb salsina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Bibidul amb patates	Crema de verdures	Macarrons amb tomàquet sense formatge ratllat	Mongetes blanques estofades amb verdures
Far de blat amb anís amb enciam i lliges d'espàrrec	Estofat de gall dindi al curry amb verdures	Cigrons a la catalana	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Legum de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Menestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)	Lleccis amb salsa de briquill i ceba sense plvc	Sopa de peix amb pèsols	Coliflor bullida amb patata	Amb salsat amb daus de carbassó i ceba
Menyes guisades amb arros, verdures i camí	Contracana de pollastre en escabets, pastanaga i ceba	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Truita de vedella amb salsa de verdures (patata, pastanaga, tomàquet i carnesal)	Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Legum de soja
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Troxat de la Cerdanya de col, patata i carnada sense plvc	Macarrons amb tomàquet sense formatge ratllat	Sopa de pollastre amb fideus	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de carbassó sense formatge amb crotons
Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuineres de pollastre amb limona amb enciam i cogombre	Fideus de salmó al forn amb enciam i tomàquet	Pasta d'arros amb costella	Mongetes blanques estofades
Legum natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	Divendres
Arros amb salsina de pastanaga, brou de moro i mongeta tendra	Bledes bullides amb patata	Uentilles guisades amb verdures i pebre vermell	Fideus d'arros saltats amb verdures	
Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb salsa de ceba	Filet de lluç a la llauna amb enciam i lliges d'espàrrec	Hollers a la llauna amb salsa de soja i ananàs sense plvc	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam sense gluten	

Menjar Ubadi
Dietista-Nutricionista
Núm. Col. 0430052

Com
planifiquem
el teu dinar?

vegetarià a cada dia Carnívora 1 cop / setmana	fruites a cada dia Carnívora 1 cop / setmana	peixos 1-2 cops / setmana 1-2 cops / setmana	lletíes 1 cop / setmana	els fruits 1 cop / setmana fruites trocals a 2 cops per setmana	Aigua 8-10 gots / dia
---	---	--	----------------------------	--	--------------------------

ARCASA

ESPAI
MIGDIA



MARÇ 2022 sense peix

Dilluns	Dimarts	Dimercres	Dijous	Divendres
	Peixet amb patata saltada amb ceba	Amb amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Mongeta tendre bullida amb patata	Sopa amb brou de carn i galets
	Pellets a la crema amb enciam i pastanaga ratllada	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Estofat de porc amb salsa de poma	Truita francesa amb enciam i julien de morro
	Fruta de temporada	legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimercres 9	Dijous 10	Divendres 11
Amb amb samfaina de tomàquet, carbassa, albergínia...	Brotat amb patates i formatge ratllat	Crema de verdures	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongetes blanques estofades amb verdures
Polenta amb mel i oli amb enciam i cogombre	Estofat de gall dindi al curry amb verdures	Cigrons a la catalana	Hamburguesa de vedella a la plana amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimercres 16	Dijous 17	Divendres 18
Menestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)	Ulls de peix amb salsa de bròquil i ceba	Sopa de peix amb peixons	Carlitos bullida amb patata	Amb salsa amb dinde de carbassa i ceba
Ulls de peix amb salsa de bròquil i ceba	Concentrat de pollastre en escabene, pastanaga i ceba	Truita de patata i carbassa amb enciam i tomàquet	Provolone de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassa)	Truita francesa amb enciam i cogombre
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	legum natural
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimercres 23	Dijous 24	Divendres 25
Trossos de la Cerdanya de col, patata i canelada	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Sopa de pollastre amb fideus	Mongeta verda bullida amb patata	Crema de carbassa i formatge amb ceps
Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuquetes de pollastre amb limona amb enciam i cogombre	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Paela d'arros amb cossalls	Mongetes blanques estofades
legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimercres 30	Dijous 31 JORNADA AMBUSA	Divendres
Arroz ten de les patates, brou de morro i mongeta tendre	Bredos bullides amb patata	Ulls de peix amb verdures i pebre vermell	Pellets d'arros saltats amb verdures	
Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb salsa de ceba	Truita francesa amb enciam i figes d'espinacs	Rosqueta primavera amb salsa de soja i ametlles	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flam	

Marim Usach
Dietista, Nutricionista
Munt, Cal CA 750210

Com
planifiquem
el teu dinar?

quantitat
estada de
Cada dia
1 cop / setmana

arros
1 cop / setmana
Cada dia
1 cop / setmana

peixos
1-2 cops / setmana
1-2 cops / setmana

legums
1-2 cops / setmana
1-2 cops / setmana

06 d'oliva
1 cop / setmana
1-2 cops / setmana

08 d'oliva
1 cop / setmana
1-2 cops / setmana

ARCASA

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Peixos amb patata i salsetes amb ceba	Arros amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Mongres tendres bullides amb patata	Sopa amb brots vegetals i galletes	
Pol·lards d'han a l'entorn amb enciam i pastanaga remolat	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet	Sacall d'forn amb enciam i blat de moro	
Fruita de temporada	legum natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Arros amb sardinella de tomàquet, carabass, shalaghi	Boliqui amb patates i beixamel amb formatge ratallat	Crema de verdures	Mazarrons amb tomàquet i formatge ratallat	Mongres blancs estofats amb verdures
Filet de bac a l'entorn amb enciam i lliges d'espàrrec	Estofat de gall dindi al curry amb verdures	Cigrons a la catalana	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
legum natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Menjar de verdures (pastanaga, pastanaga, mongetes verdals)	Ullsets amb salsa de bequèi i ceba	Sopa de peix amb patates	Coliflor bullida amb patata	Arros coltat amb daus de carabassa i ceba
Menjar passats amb arros, verdures i daus	Concentrat de gall dindi en escudella, pastanaga i ceba	Truita de patata i carabass amb enciam i tomàquet	Truita de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carabass)	Filet de sacall d'forn amb enciam i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	legum natural
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Triquet de la Cerdanya de col, patata i sardes canelades	Mazarrons amb tomàquet i formatge ratallat	Sopa de polastre amb fideus	Mongres verds bullides amb patata	Crema de carabassa i formatge amb crostons
Truita francesa amb enciam i pastanaga	Casserol de polastre amb broccoli amb enciam i cogombre	Filet de salmó a l'entorn amb enciam i tomàquet	Pellet d'arros amb daus de truita francesa	Mongres blancs estofats
legum natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 1 JOIERNADA XINISA	Divendres
Arros de berles amb pastanaga, blat de moro i mongetes tendres	Biodes bullides amb patata	Lentilles guisades amb verdures i pebre vermell	Fideus d'arros saltats amb verdures	
Hamburguesa vegetal amb enciam i ametlles	Estofat de vedella amb salsa de ceba	Filet de bac a l'entorn amb enciam i lliges d'espàrrec	Saltada primavera amb salsa de soja i ametlles	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	flors	

Com
planifiquem
el teu dinar?

 musculature à cœur joie	 avril à radicaux	 à cœur joie 1-2 coups / semaine	 à cœur joie 1-2 coups / semaine	 à cœur joie 1-2 coups / semaine	 à cœur joie 1-2 coups / semaine	 à cœur joie 1-2 coups / semaine	 à cœur joie 1-2 coups / semaine
Garni blanc 1-2 coups / semaine	Cœur blanc 1-2 coups / semaine	Pelure 1-2 coups / semaine	Lacté 1-2 coups / semaine	Avril blanc 1-2 coups / semaine	Avril blanc 1-2 coups / semaine	Avril blanc 1-2 coups / semaine	Avril blanc 1-2 coups / semaine

ARCASA

Com planifiquem el teu
**ESPAI
MIGDIA**



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Col. 1400050

Com
planifiquem
el teu dinar?

Quesos: 40g / dia
Carbhidrats: 120g / dia
Proteïnes: 50g / dia
Llet: 1/2 litre / dia
Fruïtes: 2-3 unitats / dia
Verdura: 1 unitat / dia
Aigua: 1,5 litres / dia

MARÇ 2022 sense gluten

Dilluns	Dimarts 1	Dimercres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Pesell amb patata saltejada amb ceba	Arros amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Mongeta tendra bullida amb patata	Sopa amb brou de carn i pasta sense gluten
	Pellets d'espinaça i patata amb enciam i cogombre	Truita d'espinaça i patata amb enciam i cogombre	Estofat de porc amb salsa de poma	Bacallà al forn amb enciam i brot de morre
	Fruita de temporada	Llegum natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimercres 9	Dijous 10	Divendres 11
Arros amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Briquet amb patates	Cremada de verdures	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat	Mongetes blanques estofades amb verdures
Flot de lluç amb enciam i cogombre	Estofat de gall dindi al curry amb verdures	Cigrons a la catalana	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Llegum natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimercres 16	Dijous 17	Divendres 18
Menestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)	Pasta sense gluten amb salsa de briquet i ceba	Sopa de peix amb pasta sense gluten	Carrot bullida amb patata	Arros salit amb diners de carbassó i ceba
Ulls de guineu amb arros, verdures i comi	Cornucòpia de polastre en escabete, pastanaga i ceba	Fruita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Recanot de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Llegum natural
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimercres 23	Dijous 24	Divendres 25
Trinxat de la Cerdanya de col, patata i cansalada	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat	Sopa de pollastre amb pasta sense gluten	Mongeta verda bullida amb patata	Cremada de carbassó i formatge amb cressons sense gluten
Fruita d'arros amb enciam i pastanaga	Cuquet de pollastre amb llimona amb enciam i cogombre	Filet de salmó al forn amb enciam i tomàquet	Pasta d'arros amb costella	Mongetes blanques estofades
Llegum natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimercres 30	Dijous 31 JORNADA XINESA	Divendres
Arros tendre amb pastanaga, brot de morre i mongeta tendra	Bledes bullides amb patata	Ulls de guineu amb verdures i pebre vermell	Fruita d'arros salit amb verdures sense gluten	
Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb salsa de ceba	Flot de lluç a l'olla amb enciam i figes d'espàrrec	Budins de pollastre amb salsa de soja aromatzada sense gluten	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Ham sense gluten	

ARCASA

ESCOLA CAMINS - MARÇ 2022 - OVOLACTOVEGETARIAA small, stylized cartoon character of a chef with a white hat, a smiling face, and a black body, holding a fork and knife.

972 22 83 83
gvilanova.com 

Autour du thème de la Démocratie Numérique, les Outils de l'Environnement Numérique ont été développés.

menú escolar



ESCOLA CAMINS - MARÇ 2022 - NO CARN

bon profit!



VILANOVA
kids

972 22 83 83
cateringvilanova.com

1	dil	1	dim	2	dc	3	dj	4	dv
		Cigrons, patata i espinacs bullit		Patata mongeta i pastanaga vapor		Sopa vegetal (bros verdures naturals i patata)		Arròs blanc amb tomata (salsa tomato natural)	
		Hamburguesa vegetal		Bunyols de bacallà		Llenties guisades amb verdures		Truita de carbassó	
		Pa integral i iogurt cooperativa		Pa integral i fruita		Pa integral i fruita		Pa integral i fruita	
2	dil	7	dim	8	dc	9	dj	10	dv
		Patata pèsol pastanaga al vapor		Llenties guisades amb verdures		Crema carbassó i porro natural (patata pèsol i patata)		Arròs integral amb tomata (salsa tomato natural)	
		Delícies de bròquil vilanova		Llions de lluç planxa		Mandonguilles de soja		Truita de patata i ceba	
		Escalim, blat de mar i soja		Escalim, tomato i cogombre		Escalim, pastanaga i olives verdes		Escalim, pebre i pastanaga	
		Pa integral i fruita		Pa integral i fruita		Pa integral i fruita		Pa integral i crema xocolata coope	
3	dil	14	dm	15	dc	16	dj	17	dv
		Espaguetis integrals italiana (salsa tomato natural)		Patata mongeta i bròquil al vapor		Arròs quatre gustos. (pastanaga, pèsol, blat de mar i campanyes)		Crema de llegums (escalim, patata, pastanaga i ceba)	
		Truita francesa		Crestes tonyina		Lluç a la romana		Canelons d'espinacs (sopa i tomato)	
		Escalim, pastanaga i soja		Escalim, cogombre i romaneta		Escalim, tomato i ceba		Escalim, roca, tomato, espinacs i olives verdes	
		Pa integral i fruita		Pa integral i iogurt cooperativa		Pa integral i fruita		Pa integral i fruita	
4	dil	21	dm	22	dc	23	dj	24	dv
		Arròs blanc amb tomata (salsa tomato natural)		Crema de verdura (patata pèsol i pastanaga)		Mongeta seca guisada a/ verdura (patata pèsol i patata)		Patata mongeta i carbassó vapor	
		Filet de lluç forn		Lluç a la romana		Truita de formatge		Crestes tonyina	
		Escalim, pebre i pastanaga		Escalim, roca, tomato, espinacs i olives verdes		Escalim, tomato i olives verdes		Escalim, blat de mar i soja	
		Pa integral i fruita		Pa integral i fruita		Pa integral i fruita		Pa integral i iogurt cooperativa	
5	dil	28	dm	29	dc	30	dj	31	dv
		Llenties guisades amb verdures		Patata, pèsol i pastanaga bullits		Macarrons amb tomata natural		Arròs quatre gustos. (pastanaga pèsol, blat de mar i campanyes)	
		Bunyols de bacallà		Falafels vilanova		Filet de lluç planxa		Truita francesa	
		Escalim, cogombre i romaneta		Escalim, blat de mar i soja		Escalim, pastanaga i olives verdes		Escalim, tomato i ceba	
		Pa integral i fruita		Pa integral i iogurt cooperativa		Pa integral i fruita		Pa integral i fruita	

Menú elaborat per Vilanova Kids. No es pot garantir la disponibilitat de tots els ingredients.

menú escolar



ESCOLA CAMINS - MARÇ 2022 - SENSE PORC



bon profit!



VILANOVA
kids!

972 22 83 83
cateringvilanova.com

1	dill	1	dm	2	dc	3	dj	4	dv
		1	Llavors, patata i espinacs bullits	2	Patata mongeta i pastanaga vapor		Sopa vegetal (brou verdura natural i patata)		Arròs blanc amb tomata (salsa tomata natural)
			Hamburguesa vegetal		Rodó de vedella		Llenties guisades amb verdures		Truita de carbassó
			Pa integral i iogurt cooperativa		Pa integral i fruita		Pa integral i fruita		Pa integral i fruita
2	dill	7	dm	8	dc	9	dj	10	dv
	Patata pessol pastanaga al vapor		Llenties eco amb verdures		Crema carbassó i porro natural (inclou patata i patata)		Arròs integral amb tomata (salsa tomata natural)		Pastís de verdures
	Croquetes de rostí vilanova		Llom de lluç planxa		Mandonguilles pollastre vilanova (amb llima)		Truita de patata i ceba		Macarrons bolonyesa vegetal (sopa i tomata)
	Escalmon, blat de mar i soja		Escalmon, tomata i cogombre		Escalmon, pastanaga i olives verdes		Escalmon, pebre i pastanaga		Escalmon, tomata i ceba
	Pa integral i fruita		Pa integral i fruita eco		Pa integral i fruita		Pa integral i crema xocolata coope		Pa integral i fruita
3	dill	14	dm	15	dc	16	dj	17	dv
	Espaguetis integrals italiana (salsa tomata natural)		Patata mongeta i bròquil al vapor		Arròs quatre gustos (pastanaga, patata, blat de mar i cogombre)		Crema de llegums (fentons, patata, pastanaga i ceba)		Llavors bullits amb patata
	Truita francesa		Pollastre rostí		Lluç a la romana		Cançons d'espinacs (amb botifarra i formatge gratinat)		Bacallà amb samfaina (salsa, pebre, carbassó, all i tomata)
	Escalmon, pastanaga i soja		Escalmon, cogombre i romaneta		Escalmon, tomata i ceba		Escalmon, ceba, tomata, espàrrecs i olives negres		Escalmon, blat de mar i soja
	Pa integral i fruita		Iogurt natural		Pa integral i fruita		Fruita		Pa integral i fruita
4	dill	21	dm	22	dc	23	dj	24	dv
	Arròs blanc amb tomata (salsa tomata natural)		Crema de verdura (patata, patata i pastanaga)		Mongeta seca guisada a/ verdura (patata, pastanaga i formatge)		Patata mongeta i carbassó vapor		Amanida amb ou dur (patata, tomata, olives, blat de mar i ceba)
	Filet de lluç forn		Estofat de vedella (amb cogombre)		Truita de formatge		Salsitxes de pollastre planxa		Fideuà (amb formatge de patata, patata i cogombre)
	Escalmon, pebre i pastanaga		Escalmon, ceba, tomata, espàrrecs i olives negres		Escalmon, tomata i olives verdes		Escalmon, blat de mar i soja		Escalmon, tomata i ceba
	Pa integral i fruita		Pa integral i fruita		Pa integral i fruita		Pa integral i iogurt cooperativa		Pa integral i fruita
5	dill	28	dm	29	dc	30	dj	31	dv
	Llenties guisades amb verdures		Patata, pessol i pastanaga bullits		Macarrons amb tomata natural		Arròs quatre gustos (pastanaga, patata, blat de mar i cogombre)		
	Delícies de bròquil vilanova		Pollastre rostí		Filet de lluç planxa		Truita francesa		
	Escalmon, cogombre i romaneta		Escalmon, blat de mar i soja		Escalmon, pastanaga i olives verdes		Escalmon, tomata i ceba		
	Fruita		Pa integral i iogurt cooperativa		Pa integral i fruita		Pa integral i fruita		



972 22 83 83
gvilanova.com

© 2006 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

A small, stylized cartoon character of a chef with a white hat, smiling, and holding a knife and fork.

972 22 85 83
 gvilanova.com 

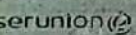
desempenho esperado para o período analisado (ver Coluna de Desempenho). Os dados foram coletados de fontes secundárias de natureza estatística.

PLA DE L'AMETLLER

erunion@ MENU MARÇ 2022 ESCOLA PLA DE L'AMETLLER				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) Pa blanc i oli a la planxa Rodej de tomàquet i olives negres Pa blanc/Integral i fruita fresca	02 Arròs amb tomàquet Salzejat de cigrons amb arros i pastanaga Pa blanc/Integral i fruita fresca	03 Macanons amb sofes de verdures Lluc i l'ardunya Enciam i olives Pa blanc/Integral i llegums naturals	04 Manjats verds amb patates Mandonguilles a la jardineria Pa blanc/Integral i fruita fresca ECO
07 Arròs amb tomàquet "Cinta de Sant a la planxa" Enciam i olives Pa blanc/Integral i fruita fresca	08 Ameixida variada (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Fideus de marisc Pa blanc/Integral i fruita fresca	09 Bròquil amb patates "Cinta de Sant a la planxa" Enciam i pastanaga Pa blanc/Integral i fruita fresca	10 Pescet salzejat amb patates i peixet "Cinta de Sant" Fruita fresca Pa blanc/Integral i llegums naturals	11 Sopa d'ou amb fideus ECO Càst de Sant Pere i olives Pa blanc/Integral i fruita fresca
14 Llimetes amb verdures Hamburguesa vegetal Enciam i tomàquet Pa blanc/Integral i fruita fresca	15 Crema de temporada (moniato, carbassó i porro) Pollosse rostit amb rebò i tomàquet Patates panades Pa blanc/Integral i fruita fresca	16 Manjats verds amb patates "Cinta de Sant a la planxa" Enciam i pastanaga Pa blanc/Integral i fruita fresca	17 Paelles de verdures (arros i ECO) Lluc i el forn amb oli i julivert Enciam i olives Pa blanc/Integral i llegums naturals	18 Espirals amb tomàquet Cigrons salzejats amb cebes i "Cinta de Sant" Pa blanc/Integral i fruita fresca
21 FESTA DE LA PRIMAVERA Arròs Tuticolaris i 5 delícies Mia de croquetes (bacallà, gallina, espàrdoc) Patates a la Pa blanc/Integral i llegums naturals	22 Minestra caldejada Fideus de marisc Pa blanc/Integral i fruita fresca	23 Manjats blancs ECO amb patates Fruita de carbassó Enciam i blat de moro Pa blanc/Integral i fruita fresca ECO	24 Sopa d'ou amb patates "Cinta de Sant a la planxa" Patates fregides Pa blanc/Integral i llegums naturals	25 Crema de patates i porro Bacallà amb samfaina Pa blanc/Integral i fruita fresca
28 Arròs ECO amb tomàquet Fruita de patates Enciam i olives Pa blanc/Integral i fruita fresca	29 Cremes de cigrons amb crostons Castanyola al grill amb couc couc Pa blanc/Integral i fruita fresca	30 Manjats verds amb patates "Cinta de Sant a la planxa" Enciam i tomàquet Pa blanc/Integral i fruita fresca	31 Tallarines al pesto "Cinta de Sant a la planxa" Cebes brasejades Pa blanc/Integral i llegums naturals	

PLA ANETUER

serunion@				
MENU MARÇ 2022				
Ovolactovegetarià				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 Crema d'hortalises (carbassa, carbassa i pastanaga) Enpedrot de mongetes Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Arròs amb salsa de tomàquet Saltejat de cigrons amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	03 Macarrons amb salsa de verdures Mongetes blanques amb verdures Pa blanc/integral i llogurt natural	04 Mongetes tendres amb patates al vapor Ous durs a la jardineria Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica
07 Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	08 Amonida variada amb olives Espaguetts a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada) Pa blanc/integral i fruita fresca	09 Brèquil saltejat amb patates Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	10 Pèsols saltejats amb porates Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i llogurt natural	11 Sopa de verdures amb fideus ECO Cigrons amb patates Pa blanc/integral i fruita fresca
14 Llenties amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	15 Crema de temporada (moniato, carbassa i porra) Truita francesa Pastissos peneders al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	16 Brèquil saltejat amb patates Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	17 Crema de lentilles Paella de verdures (Arròs ECO) Pa blanc/integral i llogurt natural	18 Espàrtil amb tomàquet Cigrons saltejats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca
21 FESTA DE LA PRIMAVERA Arròs Tuticólon Croquetes d'espinaços Patates alies Pa blanc/integral i Gelatina	22 Minestra de verdures saltejades Espaguetts a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada) Pa blanc/integral i fruita fresca	23 Mongetes blanques ecològiques amb patates Truita de carbassa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica	24 Sopa de verdures amb galetes Hamburguesa vegetal a la planxa Patates fregides Pa blanc/integral i llogurt natural	25 Crema de pèsols i porra Llenties amb pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca
28 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet Truita de patates i ceba Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	29 Crema de cigrons amb crostons Ous crus amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca	30 Mongetes tendres amb patates al vapor Llenties amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca	31 Tallarines al pesto Hamburguesa vegetal a la planxa Ceba brasejada Pa blanc/integral i llogurt natural	

 MENU MARÇ 2022  Sense lactosa				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) Pollastre a la planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Arròs amb tomàquet Soltejat de cigrons amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	03 Macarrons amb salsa de verdures Ullç a Pandolusa Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural sense lactosa	04 Mongetes verdes amb patata Mandonguilles sense lactosa a la jardineria Pa blanc/integral i fruita fresca ECO
07 Arròs amb tomàquet Ciria de llim a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	08 Amanida variada (enciam, tomàquet, blat de març, pastanaga i olivera) Fideuà de marisc Pa blanc/integral i fruita fresca	09 Bròquil amb patates Pollastre arrebrassat Enciam i blat de març Pa blanc/integral i fruita fresca	10 Pèsols soltejats amb patata i pernil salat Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural sense lactosa	11 Sopa d'ou amb fideus ECO Gall de Sant Pere rostit amb patates Pa blanc/integral i fruita fresca
14 Llimetes amb verdures Hamburguesa vegetal Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	15 Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Pollastre rosit amb ceba i tomàquet Patates panadera Pa blanc/integral i fruita fresca	16 Mongetes tendres amb patata Salsetes a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	17 Paella de verdures (arròs ECO) Ullç al forn amb oli i julivert Enciam i olives Pa blanc/integral i iogurt natural sense lactosa	18 Espinacs amb tomàquet Cigrons soltejats amb ceba i bacó Pa blanc/integral i fruita fresca
21 FESTA DE LA PRIMAVERA Arròs Tunisià (3 delícies) Ullç al forn Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i iogurt natural sense lactosa	22 Minestra de verdures soltejades Fideuà de marisc Pa blanc/integral i fruita fresca	23 Mongetes blanques ECO amb patates Truita de carbassó Enciam i blat de març Pa blanc/integral i fruita fresca ECO	24 Sopa d'ou amb galeta Botifarra a la planxa Patates fregides Pa blanc/integral i iogurt natural sense lactosa	25 Crema de pèsols i porro Bocalló amb sangonera Pa blanc/integral i fruita fresca
28 Arròs ECO amb tomàquet Truita de patates Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	29 Crema de cigrons amb crostons Castanyola al grill amb cova cova Pa blanc/integral i fruita fresca	30 Mongetes verdes amb patata Contracucina de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	31 Tallarines al pesto Hamburguesa a la planxa Ceba brasejada Pa blanc/integral i iogurt natural sense lactosa	

erunion@				
MENU MARÇ 2022				
Sense carn				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) Bacallà al forn Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Arròs amb salsa de tomàquet Saltejat de cigrons amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	03 Macarrons amb salsa de verdures Lluc a l'andalusa Enciam i olives Pa blanc/integral i llegum natural	04 Mongetes tendres amb patates al vapor Ous durs a la jardineria Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica
07 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluc a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	08 Amanida variada amb oliver Fideuà de marisc Pa blanc/integral i fruita fresca	09 Briquet saltejat amb patates Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	10 Pèsols saltejats amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i llegum natural	11 Sopa de verdures amb fideus ECO Gall Sant Pere rostit amb patates Pa blanc/integral i fruita fresca
14 Lenties amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	15 Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Truita francesa Patates panades al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	16 Mongetes tendres amb patates al vapor Bacallà al forn Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	17 Paella de verdures (arròs ECO) Lluc al forn amb oli i julivert Enciam i olives Pa blanc/integral i llegum natural	18 Espàrtils amb tomàquet Cigrons saltejats amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca
21 FESTA DE LA PRIMAVERA Arròs Peticador (5 delícies) Mia de croquetes (d'estiu i bacallà) Patates xips Pa blanc/integral i Gelatina	22 Mirestre de verdures saltejades Fideuà de marisc Pa blanc/integral i fruita fresca	23 Mongetes blanques ecològiques amb patates Truita de carbassó Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica	24 Sopa de verdures amb galetes Hamburguesa vegetal a la planxa Patates fregides Pa blanc/integral i llegum natural	25 Crema de pèsols i porro Bacallà al forn amb samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca
28 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	29 Crema de cigrons amb crostons Castanyola amb arròs i verdures Pa blanc/integral i fruita fresca	30 Mongetes tendres amb patates al vapor Filet de lluc a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	31 Tallarines al pesto Hamburguesa vegetal a la planxa Ceba brasejada Pa blanc/integral i llegum natural	

erunion@				
MENU MARÇ 2022				
Sense fruits secs				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) Pit de pollastre al forn Aros de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Arròs amb salsa de tomàquet Soltejat de cigrons amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	03 Macarrons amb salsa de verdures Lluç a l'andalusa Enciam i olives Pa blanc/integral i llegum natural	04 Mongetres tendres amb patates al vapor Mondonguilles a la jardineria Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica
07 Arròs amb salsa de tomàquet Cinta de llum a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	08 Amaritida variada amb olives Fideuà de marisc Pa blanc/integral i fruita fresca	09 Bròquil saltat amb patates Escalope de pollastre arrebrassat Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	10 Pèsols saltats amb patates i pernil salat Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i llegum natural	11 Sopa d'ou amb fideus ecològics Gall Sant Pere rostit amb patates Pa blanc/integral i fruita fresca
14 Llenties amb verdures Hamburgueses vegetals a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	15 Crema de temporada (moniat, carbassa i porre) Pollastre rostit amb tomàquet i ceba Patates panaderes al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	16 Mongetres tendres amb patates al vapor Soltejat a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	17 Paella de verdures (Arròs ECO) Lluç al forn amb oli i julivert Enciam i olives Pa blanc/integral i llegum natural	18 Espàrta amb tomàquet Cigrons saltats amb ceba i bacó Pa blanc/integral i fruita fresca
21 FESTA DE LA PRIMAVERA Arròs Tuticolar (3 delícies) Llum a la planxa Patates Aïas Pa blanc/integral i Gelatina	22 Minestra de verdures saltades Fideuà de marisc Pa blanc/integral i fruita fresca	23 Mongetres blanques ecològiques amb patates Truita de carbassó Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica	24 Sopa d'ou amb patates Botifarra a la planxa Patates fregides Pa blanc/integral i llegum natural	25 Crema de patates i porro Bocalló al forn amb samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca
28 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	29 Crema de cigrons amb creïlles Castanyola al grill amb coucous Pa blanc/integral i fruita fresca	30 Mongetres tendres amb patates al vapor Contracassa de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	31 Tallarines amb samfaina Hamburgueses a la planxa Ceba brasejada Pa blanc/integral i llegum natural	

erunion@				
MENU MARÇ 2022				
Sense ou				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) Patates a la planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Arròs amb tomàquet Saltejat de cigrons amb ceba i pastanaga - Pa blanc/integral i fruita fresca	03 Macaronis amb salsa de verdures Lluc a l'andalusa Enciam i olives Pa blanc/integral i llogurt natural	04 Mongetes verdes amb patata Mondonguilles sense ou a la jardineria - Pa blanc/integral i fruita fresca ECO
07 Arròs amb tomàquet Cinta de llim a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	08 Amenida variada (enciam, tomàquet, bitol de mora, pastanaga i olives) Fideuà de marisc - Pa blanc/integral i fruita fresca	09 Bròquil amb patates Pollosastre amb ceba sense ou Enciam i bitol de mora Pa blanc/integral i fruita fresca	10 Pèsols saltejats amb patata i pernil salat gall dindi planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i llogurt natural	11 Sopa d'ou amb fideus ECO Coll de Sant Pere rostit amb patates - Pa blanc/integral i fruita fresca
14 Llenties amb verdures gall dindi planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	15 Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Pollosastre rostit amb ceba i tomàquet Patates parades Pa blanc/integral i fruita fresca	16 Mongeta tendra amb patata Saltejat a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	17 Paella de verdures (arròs ECO) Lluc al forn amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc/integral i llogurt natural	18 Espàrrecs amb tomàquet Cigrons saltejats amb ceba i bitol - Pa blanc/integral i fruita fresca
21 FESTA DE LA PRIMAVERA Arròs tuiticallor (5 delícies) Lluc al forn Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Gelatina	22 Mirestre de verdures saltejades Fideuà de marisc Pa blanc/integral i fruita fresca	23 Mongetes blanques ECO amb patates Pollosastre planxa Enciam i bitol de mora Pa blanc/integral i fruita fresca ECO	24 Sopa d'ou amb galets Botifarra a la planxa Patates fregides Pa blanc/integral i llogurt natural	25 Crema de pèsols i porro Bocalló amb samfaina - Pa blanc/integral i fruita fresca
28 Arròs ECO amb tomàquet gall dindi planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	29 Crema de cigrons amb crostons Castanyola al grill amb còus còus - Pa blanc/integral i fruita fresca	30 Mongetes verdes amb patata Contracrisa de pollosastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	31 Tallerines al pesto Hamburguesa a la planxa Ceba braseada Pa blanc/integral i llogurt natural	

serunion@

MENU MARÇ 2022

Sense porc

DILLUNS	DI MARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01	02	03	04
	Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) Pollastre a la planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i fruita fresca	Arròs amb tomàquet Sallat de cigrons amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Macarrons amb salsa de verdures Lluç a l'andalusa Enciam i olives Pa blanc/integral i llaquet natural	Mongetes verdes amb patata Mondonguilles de vedella a la jardineria Pa blanc/integral i fruita fresca ECO
07	08	09	10	11
Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Amarillo verda (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Fideuà de marisc Pa blanc/integral i fruita fresca	Bòquil amb patates Pollastre amb assaïolat Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca	Pèsols saltats amb patata Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i llaquet natural	Sopa d'au amb fideus ECO Coll de Sant Pere rostit amb patates Pa blanc/integral i fruita fresca
14	15	16	17	18
Llenties amb verdures Hamburguesa vegetal Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Pollastre rostit amb ceba i tomàquet Patates panadera Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes tendres amb patata Solistes de pollastre a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	Paella de verdures (arròs ECO) Lluç al forn amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc/integral i llaquet natural	Espirals amb tomàquet Cigrons saltats amb ceba i gall dindi Pa blanc/integral i fruita fresca
21	22	23	24	25
FESTA DE LA PRIMAVERA Arròs 3 delícies Mia de croquetes (bacallà, pollastre i espinacs) Patates xips Pa blanc/integral i Gelatina	Minestra de verdures saltades Fideus sense gluten amb peix Pa sense gluten sense lactosa i fruita fresca	Mongetes blanques ECO amb patates Truita de carbassó Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ECO	Sopa d'au amb galeta Solistes de pollastre a la planxa Patates fregides Pa blanc/integral i llaquet natural	Crema de pèsols i porro Bacallà amb sofregit Pa blanc/integral i fruita fresca
28	29	30	31	
Arròs ECO amb tomàquet Truita de patates Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	Crema de cigrons amb crosants Castanyola al grill amb cava coure Pa blanc/integral i fruita fresca	Mongetes verdes amb patata Contracua de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	Tallarines al pesto Hamburguesa de vedella a la planxa Ceba brasejada Pa blanc/integral i llaquet natural	

La Draga

ESPAI MIGDIA



Ah, nostres menús!
 *La fruita és variada, de temporada i proximitat.
 *Les llegums, la pasta i l'arros sempre són de producció ecològica.
 *Els líquids són La Fageda (Producte d'Acid Social).

*Les carns de porc, vedella i el pollastre procedeixen de granges catalanes.
 *Utilitzem oli d'oliva per amanir.

ESCOLA LA DRAGA MARÇ 2022

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Pesquet amb patata tallada i salsa de ceba	Arroz amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Sopa amb brot de ceba i patata	Patata fregida bullida amb patata
	Recepta al forn d'espina i ceba	Fruita d'entremig i patata amb anellam	Escalada al forn amb enciam i salsa de maig	Patata de porri amb salsa de porri
	Fruita de temporada	Escalada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Arroz amb sofregit de tomàquet, carabassó, albergínia...	Recepta amb patates i berençol amb salsa de patates	Crem de verdures	Macarrons amb tomàquet i formatge	Morçetes blanques estofades amb patates
Filet de bacallà amb sofregit i patates	Escalada de gall dindi al forn amb verdures	Escalada a la catalana	Hamburgueses de vedella a la planxa	Fruita de patata i ceba amb enciam i olives
Recepta natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Menestra de verdures (patata, pastanaga, morçeta verda)	Escalada amb salsa de bolognesa i ceba	Sopa de peix amb patates	Collidor bullit amb patates	Arroz saltat amb daus de carabassó i salsa
Escalada guisada amb arros, verdures i oli	Recepta de patates amb enciam, pastanaga i ceba	Fruita de patata i carabassó amb anellam	Recepta de patates amb salsa de verdures i ceba	Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Recepta natural
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Tripiquet de la Catalunya de tot, patates i patates	Macarrons amb tomàquet i formatge	Sopa de patates amb fideus	Crem de carabassó i formatge amb ceba	Morçeta verda bullida amb patates
Fruita francesa amb enciam i pastanaga	Escalada de patates amb limona amb enciam i cogombre	Patates de Catalunya amb enciam i tomàquet	Morçetes blanques estofades	Patata d'arroz amb enciam
Recepta natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 JORNADA XINISA	Divendres
Arroz amb daus de carabassó, patates i verdures	Blat de blat amb patates	Escalada guisada amb verdures i pebre vermell	Fideus d'arroz saltat amb verdures	
Hamburgueses vegetals amb enciam i remolatxa	Escalada de vedella amb patates i ceba	Filet de bacallà al forn amb enciam i ceba	Escalada guisada amb salsa de soja i amanida	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Recepta	

Miriam Vicens
 Dietista Nutricionista
 IRON DE CALITAT

Com planifiquem el teu dinar?

Arroz: 8 daus / dia
 Carn blanca: 1-3 cops / setmana
 Carn vermella: 1 cop / setmana
 Peix: 1-3 cops / setmana
 Llet: 1-2 cops / setmana
 Oli d'oliva: 1-2 cops / dia
 Patates: 1-2 cops / setmana
 Fruita fresca: 4-5 cops per setmana

ARCASA

ESPÀI
MIGDIA



MARÇ 2022 ovolactovegetariana

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Menú amb patata saltada amb ceba	Arroz amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Sopa amb brèix vegetal i galets	Mongeta tendra bullida amb patata	
Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga saltada	Truita d'espinacs i patata amb enciam i sagambí	Escudat de llegums	Hamburguesa original amb salsa de tomàquet	
Fruta de temporada	Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Arroz amb samfana de tomàquet, carbassó i albergínia	Bròquil amb patates i berenja amb llenguatge saltat	Crema de verdures	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongetes blanques estofades amb verdures
Escudat d'espinacs amb enciam i figa d'espina	Truita francesa amb amanida	Cigrons a la catalana	Hamburguesa vegetal a la parrilla amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Yogurt natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Menestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)	Crema de llegums	Sopa de peix amb patates	Carlitos bullits amb patata	Arroz saltat amb daus de carbassó i ceba
Unitats genades amb arròs, verdures i comi	Llacet amb salsa de bròquil i ceba	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Hamburguesa vegetal amb salsa de verdures i daus de pastanaga, tomàquet i carbassó	Truita francesa amb enciam i romandre
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt natural
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Trinxat de la Cordillera de coll, patata i ceba clarificada	Crema de llegums	Sopa vegetal amb fideus	Crema de carbassó i formatge amb arrossons	Mongeta verda bullida amb patata
Truita francesa amb enciam i pastanaga	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Mongetes blanques estofades	Pastilla d'arroz amb daus de truita francesa
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 JORNADA XINESA	Divendres
Arroz tenz delles amb pastanaga, blat de moro i mongeta tendra	Bledes bullides amb patata	Verdura amb patata	Fideus d'arroz saltat amb verdures	
Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Truita francesa amb amanida	Unitats genades amb verdures i pebre vermell	Rollito primavera amb salsa de soja i amanida	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flam	

Miriam Ullach
Dietista Nutricionista
Ajunt. Cal CATODORIS

Com
planifiquem
el teu dinar?

Quota/collita: 6 collita que
Comència: 1-3 cop / setmana
Arroz: 1-2 cop / setmana
Pebre: 1-2 cop / setmana
Llacet: 1 cop / setmana
Fideus: 1-2 cop / setmana
Rollito primavera: 1-2 cop / setmana
Flam: 1-2 cop / setmana

ARCASA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	Pèsols amb patata saltada amb ceba	Arros amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Sopa amb brots de cuscús i patates	Mongeta tendra bullida amb patata	
2	Bolonyesa de farratons amb enciam i pasta de tomàquet	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Beccada a forn amb enciam i sals de mar	Estofat de porc amb salsa de pometa	
	Fruta de temporada	Legum de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
	Arros amb samana de tomàquet, carbassó, albergínia...	Bolony amb patates	Crema de rendenes	Macarrons amb tomàquet sense formatge ratllat	Mongetes blanques estofades amb verdures
	Filet de bac, arrebossat amb enciam i lliges d'escaire	Estofat de gal dindi al curry amb verdures	Cigrons a la catalana	Hamburgueses de vedella a la plana amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i alls
	Legum de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
	Nerettes o de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)	Lliscats amb salsa de bolony i ceba servida fregida	Sopa de peix amb prions	Cefir bullida amb patata	Arros saltat amb daus de carbassa i ceba
	Semets guisats amb arros, verdures i ceba	Construcció de pollastre en escudets, pastanaga i ceba	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Prova de: esbollar amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Filet de bacallà a forn amb enciam i cogombre
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Legum de soja
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
	Truita de la Gremada de cuscús, patata i carnallada sense pic	Macarrons amb tomàquet sense formatge ratllat	Sopa de pollastre amb fideus	Crema de carbassa sense formatge amb cruttants	Mongeta verda bullida amb patata
3	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cusats de pollastre amb llimona amb enciam i cogombre	Fideus de salmó a forn amb enciam i tomàquet	Mongetes blanques estofades	Pèsols d'arros amb cuscús
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	Divendres
	Arros treu delles amb pastanaga, blat de mar i mongeta tendra	Bledes bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures i pebre vermell	Fideus d'arros saltats amb verdures	Estofat de porc amb salsa de soja i empanada sense pic
4	Hamburgueses de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb salsa de ceba	Filet de bac a forn amb enciam i lliges d'escaire	Restera primavera amb salsa de soja i empanada sense pic	Flam de soja
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		

Com
planifiquem
el teu dinar?

1. ☐ **Agree:**
 2. ☐ **Disagree:**
 3. ☐ **Don't know:**

ARCASA

Per a més informació al teu
**ESPAI
MIGDIA**



MARÇ 2022 sense porc, lactosa ni ou

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Pescolt amb patata saltejada amb ceba	Arros amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Sopa amb brou vegetal i pasta sense ou	Mongeta tendra bullida amb patata
	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Calldor de la ploma amb enciam i cogombre	Bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Hamburguesa de pollastre amb salsa de tomàquet
	Fruita de temporada	Yogurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Arros amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Bròquil amb patates	Cremat de verdures	Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat	Mongetes blanques escofades amb verdures
Filet de lluç, arrebossat sense ou amb enciam i tiges d'espàrrec	Estofat de gal d'indi al curry amb verdures	Cigrons a la catalana	Hamburguesa de vedella a la ploma amb enciam i remolatxa	Petit a la ploma amb enciam i olives
Yogurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Menestrade de verdures (patata, pastanaga, mongeta tendra)	Pasta sense ou amb salsa de broquil i ceba sense lactosa	Sopa de peix amb pasta sense ou	Coliflor bullida amb patata	Arros saltat amb daus de carbassó i ceba
Ustensils guisats amb arros, verdures i còmi	Conyac de pollastre en escabell, pastanaga i ceba	Peix a la ploma amb enciam i tomàquet	Escudat de vedella amb salsa de verdures (cebda, pastanaga, salsament i carabassó)	Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Yogurt de soja
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Tornat de la Cerdanya de col, patata sense ratllada	Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat	Sopa de pollastre amb pasta sense ou	Cremat de carbassó sense formatge amb oreillons	Mongeta tendra bullida amb patata
Peix a la ploma amb enciam i pastanaga	Cusquets de pollastre amb llirons amb enciam i cogombre	Filet de salmó al forn amb enciam i tomàquet	Mongetes blanques escofades	Pasta d'arros amb daus de trufa francesa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31: JORNADA XINESA	Divendres
Arrebossat de lluç amb pastanaga, blat de moro i mongeta tendra	Bledes bullides amb patata	Ustensils guisats amb verdures i pebre vermell	Fideus d'arros saltat amb verdures sense lactosa ni ou	
Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb salsa de ceba	Filet de lluç a la ploma amb enciam i tiges d'espàrrec	Rolls de primavera amb salsa de soja i amanida sense lactosa ni ou	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Ham de soja	

Aleixam Ullach
Dietista-Nutricionista
Núm. Col. 14100050

la migdia

Com
planifiquem
el teu dinar?

Carbassó:
8 còps / dia
Can bancal
1-3 còps / setmana

Arros:
8 còps / dia
Can bancal
1 còp / setmana

Peix:
1-3 còps / setmana
Can bancal
1-2 còps / setmana

Paella:
1 còp / setmana
Can bancal
1 còp / setmana

CS d'altres:
8 còps / dia
Can bancal
4-5 còps per setmana

Agua:
8-9 gots / dia
Can bancal
4-5 gots per setmana

ARCASA

El teu espai de l'any
ESPÀI MIGDIA



MARÇ 2022 sense peix ni fruits secs

Dilluns	Dimarts	Dimercres	Dijous	Divendres
	Peix amb patata saltada amb ceba	Arròs amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Sopa amb brou de cany i gallets	Mongers tendra bullida amb patata
	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Truita d'espina i patata amb enciam i cogombre	Truita francesa amb enciam i brou de mar	Estofat de porcs amb salsa de perna
	Fruta de temporada	Legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimercres 9	Dijous 10	Divendres 11
Arròs amb sofregit de tomàquet, carbassó, albergínia...	Bròquil amb patates i formatge ratllat	Crema de verdures	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongers blancs estofats amb verdures
Pollastre amb enciam i figues d'espina	Estofat de gull dindi al curri amb verdures	Ciprons a la catalana	Hamburguesa de vedella a la plana amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimercres 16	Dijous 17	Divendres 18
Menestra de verdures (patata, pastanaga, mongers i verdures)	Ullentons amb salsa de bròquil i ceba	Sopa de peix amb patates	Calidor bullida amb patata	Arròs saltat amb daus de carbassó i ceba
Lentilles guisades amb arros, verdures i còni	Contrabou de pollastre en escabote, pastanaga i ceba	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Figues de vedella amb salsa de verdures (cunya, pastanaga, salsament i carbassó)	Truita francesa amb enciam i cogombre
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Legum natural
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimercres 23	Dijous 24	Divendres 25
Triest de la Cardanya de col, patata i cantalada	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Sopa de pollastre amb fideus	Crema de carbassó i formatge amb grostons	Mongers verds bullida amb patata
Truita francesa amb enciam i pastanaga	Coneilles de pollastre amb limona amb enciam i cogombre	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Mongers blancs estofats	Pasta d'arros amb conseta
Legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimercres 30	Dijous 31	Divendres
Arròs de daus amb pastanaga, brou de mar i mongers tendra	Bledes bullides amb patata	Lentilles guisades amb verdures i pebre vermell	Fideus d'arros saltats amb verdures	
Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb salsa de ceba	Truita francesa amb enciam i figues d'espina	Paella guisada amb salsa de soja i amanida sense fruits secs	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Plum sense fruits secs	

Miriam Usach
Dinastia Restauradors
Av. de Catalunya 100

Com
planifiquem
el teu dinar?

☐ 100% vegetarià
☐ 100% sense peix
☐ 100% sense fruits secs
☐ 100% sense lactosa
☐ 100% sense gluten
☐ 100% sense alcohol
☐ 100% sense sucre
☐ 100% sense sal
☐ 100% sense oli
☐ 100% sense...

ARCASA

El teu menjador és més
**ESPAI
MIGDIA**



MARÇ 2022 sense peix

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Arros amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Arros amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Arros amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Sopa amb brou de carn i galets	Mongeta tendra bullida amb patata
Patata a l'oli amb enciam i pastanaga cruda	Patata a l'oli amb enciam i pastanaga cruda	Truita d'espàrrec i patata amb enciam	Truita francesa amb enciam i bot de mare	Estofat de porri amb salsa de pomé
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Yogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Arros amb sofregit de tomàquet, carbassó, albergínia i pastanaga cruda	Brècol amb patates i bot de mare amb formatge ratllat	Crema de verdures	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongetes blanques estofades amb verdures
Pasta de troços amb enciam i tiges d'espàrrec	Estofat de gall dindi al curry amb verdures	Oligonis a la catalana	Hamburguesa de vedella a la plana amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Yogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Menestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)	Ullsets amb patata de brècol i ceba	Sopa de peix amb pistons	Calderon bullida amb patata	Arros salats amb diners de carbassó i ceba
Ullsets guisats amb arros, verdures i còni	Contracua de pollastre en escabete, pastanaga i ceba	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Fricandó de vedella amb verdures (patata, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Truita francesa amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Yogurt natural
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Trinxat de la Cerdanya de col, patata i embotit	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Sopa de pollastre amb fideus	Crema de carbassó i formatge amb gransons	Mongeta tendra bullida amb patata
Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuscutes de pollastre amb limona amb enciam i cogonell	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Mongetes blanques estofades	Pasta d'arros amb còniella
Yogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	Divendres
Arros tenyit amb pastanaga, bot de mare i mongeta tendra	Bledes bullides amb patata	Ullsets guisats amb verdures i pebre vermell	Fideus d'arros salats amb verdures	
Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb salsa de ceba	Truita francesa amb enciam i tiges d'espàrrec	Rollats primavera amb salsa de soja i amonida	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam	

Atenció Utah
Distribució Nacionalitzada
Núm. Cal CA 700050

Com
planifiquem
el teu dinar?

Crucificat: 8 còpia / bot
Carn blanca: 1-3 còpia / bot
Arros: 8 còpia / bot
Carn vermella: 1 còpia / bot
Peix: 1-2 còpia / bot
Yogurt: 1 còpia / bot
Ol d'oliva: 5 còpia / bot
Agua: 0-6 gots / dia
Pasta: 1 còpia / bot
Flam: 1 còpia / bot

ARCASA

En un espai al voltant
ESPAI MIGDIA



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Hum. Car. 07/00000

Com
planifiquem
el teu dinar?

1. **Carbohidrats:**
Escalforat
Carb. base
1-3 copes / setmana

2. **Proteïnes:**
Escalforat
Carb. base
1-3 copes / setmana

3. **Grasses:**
Escalforat
Carb. base
1-3 copes / setmana

4. **Verdura:**
Escalforat
Carb. base
1-3 copes / setmana

5. **Fructes:**
Escalforat
Carb. base
1-3 copes / setmana

6. **Bevendes:**
Escalforat
Carb. base
1-3 copes / setmana

7. **Altres:**
Escalforat
Carb. base
1-3 copes / setmana

MARÇ 2022 sense fruits secs

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Reuets amb patata saltada amb ceba	Arros amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Sopa amb brot de caní i gallets	Mongers tendres bullides amb patata
	Fideus al forn amb enciam i pastanaga ratllada	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Sacat al forn amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb salsa de poma
	Fruta de temporada	Legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Arros amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia	Bròquil amb patates i pernillet amb formatge ratllat	Crema de verdures	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongers blancs rostits amb verdures
Filet de lluç amb enciam i llegums	Estofat de gall dindi al curry amb verdures	Cigrons a la catalana	Hamburguesa de vedella a la plana amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Menestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)	Macarrons amb salsa de bròquil i ceba	Sopa de peix amb pistons	Carrot bullida amb patata	Arros saltat amb diners de carbassó i ceba
Ullentons guisats amb arros, verdures i caní	Contracrusa de pollastre en escabete, pastanaga i ceba	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Picadillo de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Legum natural
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Trinxat de la Condor de col, patata i cansalada	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Sopa de pollastre amb fideus	Crema de carbassó i formatge amb olives	Mongers verds bullides amb patata
Truita francesa amb enciam i pastanaga	Calderet de pollastre amb limona amb enciam i cogombre	Filet de salmó al forn amb enciam i tomàquet	Mongers blancs rostits	Pasta d'arros amb cordera
Legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 1 JORNADA JUNESA	Divendres
Arros amb sofregit de pastanaga, blat de moro i mongeta tendra	Bebes bullides amb patata	Ullentons guisats amb verdures i pebre vermell	Fideus d'arros saltats amb verdures	
Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb salsa de ceba	Filet de lluç a forn amb enciam i llegums	Rostits primers amb salsa de soja i amanida sense fruits secs	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Plan sense fruits secs	

ARCASA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	Peixó amb patata saltejats amb ceba	Arroís amb sofregit de tomàquet i ceba vermell	Sopa amb brots de caní i patata sense gluten	Mongreta tendra bullida amb patata	
2	Pudricet de fons d'arròs amb enciam i pastanaga ratonada	Fruta d'estacat i patata amb enciam i cogombre	Bacallà a fons amb enciam i blat de moro	Estofat de porri amb salsa de porri	
	Fruta de temporada	Legum de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
	Arroís amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia i ceba	Brogli amb patates	Crema de verdures	Pasta sense gluten amb tomàquet sense formatge ratllat	Mongres blanques escofades amb verdures
	Filet de bac amb salsa sense gluten amb enciam i tiges d'espinacs	Estofat de gall dindi al curry amb verdures	Cigrons a la catalana	Hamburguesa de verdures a la plana amb enciam i remolatxa	Fruta de patata i ceba amb enciam olives
	Legum de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
	Menestra de verdures (patata pastanaga, mongreta verda)	Fruta sense gluten amb salsa de tomàquet i ceba sense lactosa	Sopa de peix amb pasta sense gluten	Coffrer bullida amb patata	Arroís cuitat amb dau de carbassó i ceba
2	Unions guisades amb arròs, verdures i caní	Contrarietat de pastanaga en escudell, pastanaga i ceba	Fruta de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Fruta de patata i carbassó amb verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Filet de bacallà a fons amb enciam i cogombre
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Legum de soja
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
	Triunf de la Cardunya de cecí, patata i camarada simonellana	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge ratllat sense lactosa	Sopa de polletre amb pasta sense gluten	Crema de carbassó i formatge sense lactosa amb croquetes sense gluten	Mongreta verda bullida amb patata
3	Fruta francesa amb enciam i pastanaga	Cassetes de pastanaga amb llimona amb enciam i cogombre	Filet de salmó a fons amb enciam i tomàquet	Mongres blanques escofades	Pasta d'arròs amb costella
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31 JORNADA XINESA	Divendres
	Arroís verds amb salsa de pebre picant, Noli de mar i mangrega tendra	Berbers bullides amb patata	Unions guisades amb verdures i pebre vermell	Pudricet d'arros salmó amb verdures i formatge sense gluten	
	Hamburguesa de pastanaga amb enciam i remolatxa	Estofat de verdures amb salsa de ceba	Filet de bac a fons amb enciam i tiges d'espinacs	Pudricet de fons d'arròs amb salsa de pebre picant i Noli de mar	
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Plum sense lactosa	

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Num. Cal CAT00050

**Com
planifiquem
el teu dinar?**

 crêpes/soufflés/
à cette que
 Carn blanc/c
1-2 cpoq / semaine

Carri verniciati:
3 anni / 50.000 km

Polino:
1.2 cogs / setman

1-7 cups / semaine

Utile:

1 cup / semaine

1. **Indirizzo** _____
 2. **Cognome** _____
 3. **Nome** _____
 4. **Professione** _____
 5. **Indirizzo** _____
 6. **Cognome** _____
 7. **Nome** _____
 8. **Professione** _____
 9. **Indirizzo** _____
 10. **Cognome** _____
 11. **Nome** _____
 12. **Professione** _____
 13. **Indirizzo** _____
 14. **Cognome** _____
 15. **Nome** _____
 16. **Professione** _____
 17. **Indirizzo** _____
 18. **Cognome** _____
 19. **Nome** _____
 20. **Professione** _____
 21. **Indirizzo** _____
 22. **Cognome** _____
 23. **Nome** _____
 24. **Professione** _____
 25. **Indirizzo** _____
 26. **Cognome** _____
 27. **Nome** _____
 28. **Professione** _____
 29. **Indirizzo** _____
 30. **Cognome** _____
 31. **Nome** _____
 32. **Professione** _____
 33. **Indirizzo** _____
 34. **Cognome** _____
 35. **Nome** _____
 36. **Professione** _____
 37. **Indirizzo** _____
 38. **Cognome** _____
 39. **Nome** _____
 40. **Professione** _____
 41. **Indirizzo** _____
 42. **Cognome** _____
 43. **Nome** _____
 44. **Professione** _____
 45. **Indirizzo** _____
 46. **Cognome** _____
 47. **Nome** _____
 48. **Professione** _____
 49. **Indirizzo** _____
 50. **Cognome** _____
 51. **Nome** _____
 52. **Professione** _____
 53. **Indirizzo** _____
 54. **Cognome** _____
 55. **Nome** _____
 56. **Professione** _____
 57. **Indirizzo** _____
 58. **Cognome** _____
 59. **Nome** _____
 60. **Professione** _____
 61. **Indirizzo** _____
 62. **Cognome** _____
 63. **Nome** _____
 64. **Professione** _____
 65. **Indirizzo** _____
 66. **Cognome** _____
 67. **Nome** _____
 68. **Professione** _____
 69. **Indirizzo** _____
 70. **Cognome** _____
 71. **Nome** _____
 72. **Professione** _____
 73. **Indirizzo** _____
 74. **Cognome** _____
 75. **Nome** _____
 76. **Professione** _____
 77. **Indirizzo** _____
 78. **Cognome** _____
 79. **Nome** _____
 80. **Professione** _____
 81. **Indirizzo** _____
 82. **Cognome** _____
 83. **Nome** _____
 84. **Professione** _____
 85. **Indirizzo** _____
 86. **Cognome** _____
 87. **Nome** _____
 88. **Professione** _____
 89. **Indirizzo** _____
 90. **Cognome** _____
 91. **Nome** _____
 92. **Professione** _____
 93. **Indirizzo** _____
 94. **Cognome** _____
 95. **Nome** _____
 96. **Professione** _____
 97. **Indirizzo** _____
 98. **Cognome** _____
 99. **Nome** _____
 100. **Professione** _____
 101. **Indirizzo** _____
 102. **Cognome** _____
 103. **Nome** _____
 104. **Professione** _____
 105. **Indirizzo** _____
 106. **Cognome** _____
 107. **Nome** _____
 108. **Professione** _____
 109. **Indirizzo** _____
 110. **Cognome** _____
 111. **Nome** _____
 112. **Professione** _____
 113. **Indirizzo** _____
 114. **Cognome** _____
 115. **Nome** _____
 116. **Professione** _____
 117. **Indirizzo** _____
 118. **Cognome** _____
 119. **Nome** _____
 120. **Professione** _____
 121. **Indirizzo** _____
 122. **Cognome** _____
 123. **Nome** _____
 124. **Professione** _____
 125. **Indirizzo** _____
 126. **Cognome** _____
 127. **Nome** _____
 128. **Professione** _____
 129. **Indirizzo** _____
 130. **Cognome** _____
 131. **Nome** _____
 132. **Professione** _____
 133. **Indirizzo** _____
 134. **Cognome** _____
 135. **Nome** _____
 136. **Professione** _____
 137. **Indirizzo** _____
 138. **Cognome** _____
 139. **Nome** _____
 140. **Professione** _____
 141. **Indirizzo** _____
 142. **Cognome** _____
 143. **Nome** _____
 144. **Professione** _____
 145. **Indirizzo** _____
 146. **Cognome** _____
 147. **Nome** _____
 148. **Professione** _____
 149. **Indirizzo** _____
 150. **Cognome** _____
 151. **Nome** _____
 152. **Professione** _____
 153. **Indirizzo** _____
 154. **Cognome** _____
 155. **Nome** _____
 156. **Professione** _____
 157. **Indirizzo** _____
 158. **Cognome** _____
 159. **Nome** _____
 160. **Professione** _____
 161. **Indirizzo** _____
 162. **Cognome** _____
 163. **Nome** _____
 164. **Professione** _____
 165. **Indirizzo** _____
 166. **Cognome** _____
 167. **Nome** _____
 168. **Professione** _____
 169. **Indirizzo** _____
 170. **Cognome** _____
 171. **Nome** _____
 172. **Professione** _____
 173. **Indirizzo** _____
 174. **Cognome** _____
 175. **Nome** _____
 176. **Professione** _____
 177. **Indirizzo** _____
 178. **Cognome** _____
 179. **Nome** _____
 180. **Professione** _____
 181. **Indirizzo** _____
 182. **Cognome** _____
 183. **Nome** _____
 184. **Professione** _____
 185. **Indirizzo** _____
 186. **Cognome** _____
 187. **Nome** _____
 188. **Professione** _____
 189. **Indirizzo** _____
 190. **Cognome** _____
 191. **Nome** _____
 192. **Professione** _____
 193. **Indirizzo** _____
 194. **Cognome** _____
 195. **Nome** _____
 196. **Professione** _____
 197. **Indirizzo** _____
 198. **Cognome** _____
 199. **Nome** _____
 200. **Professione** _____
 201. **Indirizzo** _____
 202. **Cognome** _____
 203. **Nome** _____
 204. **Professione** _____
 205. **Indirizzo** _____
 206. **Cognome** _____
 207. **Nome** _____
 208. **Professione** _____
 209. **Indirizzo** _____
 210. **Cognome** _____
 211. **Nome** _____
 212. **Professione** _____
 213. **Indirizzo** _____
 214. **Cognome** _____
 215. **Nome** _____
 216. **Professione** _____
 217. **Indirizzo** _____
 218. **Cognome** _____
 219. **Nome** _____
 220. **Professione** _____
 221. **Indirizzo** _____
 222. **Cognome** _____
 223. **Nome** _____
 224. **Professione** _____

ARCA

ARCASA

El teu espai
**ESPAI
MIGDIA**



MARÇ 2022 sense carn

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Paella amb patata saltejada amb ceba	Arroz amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Sopa amb brou vegetal i grans	Mongetes tendres bullides amb patata
	Hamburgueses vegetals amb enciam i pestanya ratllada	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Bacallà al forn amb enciam i llet de munt	Hamburgueses vegetals amb salsa de tomàquet
	Fruta de temporada	legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Arroz amb salsina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Bibeuat amb patates i beixamel amb formatge ratllat	Crema de verdures	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongetes blanques escalfades amb verdures
Filet de lluç amb ensaïmada amb enciam i llet de munt	Truita francesa amb ensaïmada	Cigrons a la catalana	Hamburgueses vegetals a la plana amb enciam i remolatxa	Truita de patata: ceba amb enciam i oli
legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Menestrade de verdures (patata, pastanaga, mongetes verdes)	Crema de llegums	Sopa de peix amb pestanya	Col·floc bullida amb patata	Arroz saltejat amb diners de carbassó i ceba
Ullentes guisades amb arros, verdures i canel	Llacsos amb salsa de brèquill i ceba	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Hamburgueses vegetals amb salsa de verdures (cibori, porrany, tomàquet i carbassó)	Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	legum natural
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Triaus de la Cordana de còri, patata, xoriço, canelada	Crema de llegums	Sopa vegetal amb fideus	Crema de carbassó i formatge amb enciam	Mongetes verdes bullides amb patata
Truita francesa amb enciam i pastanaga	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Filet de salmó al forn amb ensaïmada i tomàquet	Mongetes blanques escalfades	Bacallà d'arròs amb diners de truita francesa
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	Divendres
Arroz tres diners amb pastanaga, bot de munt i mongetes tendres	Bledes bullides amb patata	Ullentes guisades amb verdures i pebre vermell	Fideus d'arroz saltejats amb verdures	
Hamburgueses vegetals amb enciam i remolatxa	Truita francesa amb ensaïmada	Filet de lluç a forn amb enciam i llet de munt	Bouillottes primavera amb salsa de soja i amoníac	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flam	

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Adm. C/ CA 1000010

Com
planifiquem
el teu dinar?

oves/cruïdes
a cada dia
Carb. blanc
1-3 cops / setmana

arroz
o cereals
Carb. complex
1 cop / setmana

Peixos
1-2 cops / setmana

1-2 cops / setmana

0-2 cops / setmana

0-2 cops / setmana

0-2 cops / setmana

ARCASA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Plats amb patata salada i amb ceba	Arros amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Sopa amb brasi vegetal i galets	Mongetes tendres bullides amb patata	
Pollastre al forn amb enciam i acompanyament	Fruta d'espina i patata amb enciam i cogombre	Bacallà al forn amb enciam i llet de mare	Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet	
Fruta de temporada	legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Arros amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Briquet amb patates i brisquet amb tomàquet ratllat	Crema de verdures	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Mongetes blanques estofades amb
Filet de lluç amb enciam i llet d'espànyols	Estofat de gat dindó al curry amb verdures	Cigrons a la catalana	Hamburguesa de vedella i la patata amb enciam i romaneta	Fruta de patata i ceba amb enciam
legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Menestra a verdures (patata, pastanaga, mongeta-verda)	Ullsets amb salsa de briquet i ceba	Sopa de peix amb peixons	Coliflor bullida amb patata	Arros salats amb dues de carbassa i ceba
Ullentes guisades amb arros, verdures i comi	Conques de polsella en escudella, pastanaga i ceba	Fruta de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Primeres de vedella amb salsa de verdures (ceboll, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	legum natural
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Triquet de la Cardenera de Sant Pau de Sureda	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Sopa de pollastre amb fideus	Crema de carbassa i formatge amb gratinat	Mongetes verdes bullides amb patata
Fruta fins a penjar amb enciam i pastanaga	Guisetes de pollastre amb limona amb enciam i cogombre	Filet de samar al forn amb enciam i tomàquet	Mongetes blanques estofades	Pasta d'arros amb salsa de bullit i francesa
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 1 JORNADA JINERA	Divendres
Arros i tres delícies amb pastanaga, llet de mare i mongetes tendres	Bledes bullides amb patata	Ullentes guisades amb verdures i pebre vermell	Fideus d'arros salats amb verdures	
Hamburguesa vegetal amb enciam i romaneta	Estofat de vedella amb salsa de ceba	Filet de lluç a forn amb enciam i llet d'espànyols	Budellots primerers amb salsa de soja i amoniac	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	lletam	

Miriam U'bach
Distrito Electoral
Reg. Cal 0A700050

**Com
planifiquem
el teu dinar?**

 graduation
in 1988
by Cass H. Jones

22 **arab:**
A little boy
— *from the*

1.3 steps / second

1-2 pages / without
1-2 lines

OS d'edut
a l'edut
Fotografia

Age:
00 yrs / mo

ARCA

ASA

ARCASA



MARÇ 2022 sense gluten

Dilluns	Dimarts 1	Dimercres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Pèsol amb patata sofregida amb ceba	Ardit amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Sopa amb brots de caní i patata sense guarnir	Mongeta tendra bullida amb patata
	Pastissat de fons i de topicals amb enciam i pastanaga entons	Fruta d'esponxa i patata amb enciam i cogombre	Bacallà al forn amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb salsa de poma
	Fruta de temporada	legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimercres 9	Dijous 10	Divendres 11
Ardit amb samana de tomàquet, carbassó i abegínia	Rebuti amb patates	Crema de verdures	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge salit	Mongetes blanques estofades amb verdures
Fiet de flac amballat sense gluten amb enciam i tiges d'esgarí	Estofat de gall dindi al curry amb verdures	Cigrons a la catalana	Hamburgueses envoltades a la paella amb enciam i emmollet	Fruta de patata i ceba amb enciam i olives
legum natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimercres 16	Dijous 17	Divendres 18
Menestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta verda)	Paella sense gluten amb salsa de tomàquet i ceba	Sopa de peix amb Paella sense gluten	Coliflor bullida amb patata	Ardit salat amb dau de carbassó i ceba
Llenties guisades amb arros, verdures i comí	Contraccions de pastisseria en escabote, pastanaga i ceba	Fruta de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Freixidet de vedella amb salsa de verdures (salsa, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Fiet de bacallà al forn amb enciam i esgarí
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	legum natural
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimercres 23	Dijous 24	Divendres 25
Tripietat de la Cap d'origen de cabell, patata i canelada	Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge salit	Sopa de pastisseria amb pasta sense gluten	Crema de carbassó i formatge amb croquetes sense gluten	Mongeta verda bullida amb patata
Fruta francesa amb enciam i pastanaga	Guisetes de pastisseria amb limona amb enciam i cogombre	Fiet de vedella al forn amb enciam i tomàquet	Mongetes blanques estofades	Pasta d'ardit amb costella
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimercres 30	Divendres	
Ardit tres diferents amb pastanaga, blat de moro i mongeta tendra	Budins bullides amb patata	Llenties guisades amb verdures i pebre vermell	Fideus d'arròs salats amb verdures sense gluten	
Hamburgueses de pastisseria amb enciam i emmollet	Estofat de vedella amb salsa de ceba	Fiet de flac a forn amb enciam i tiges d'esgarí	Pastissat de pastisseria amb salsa de sop i esgarí sense gluten	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	flac	

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal. CA T000950

**Com
planifiquem
el teu dinar?**

 vin 1 cop / settimana	 birra 1 cop / settimana	 acqua 1-2 cop / settimana	 bevanda 1-2 cop / settimana	 latte 1 cop / settimana	 caffè 1-2 cop / settimana	 the 1-2 cop / settimana	 limonata 1-2 cop / settimana	 bevanda gassata 1-2 cop / settimana	 alcolici 1-2 cop / settimana	 acqua 1-2 cop / settimana
---	---	---	---	---	---	---	--	---	--	---

ARCSA

MENÚS

ESCOLA EL FRIGOLET- MARÇ

DILLUNS 28	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
Amanida amb remolatxa Kurvarines amb bacallà Fruita	Crema de carbassó amb ametlles Hamburguesa de vedella Fruita	Patata, pastanaga i mongeta Sopa de Sardinella al forn Fruita	Amanida amb avocat i ametlles Arròs amb sèpia Fruita	Carxofes al forn Verdures i ou dur Fruita
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Amanida amb ceba Quinoa amb carxofes i bonítol Fruita	Sopa de galets Bacallà al forn Fruita	Amanida amb nous Sopa de lleties vermelles amb civada Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Gall d'indi planxa amb patata Fruita	Crema de bròcoli i porros Tosta de patata Fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Amanida amb olives Gnocchetti amb salsa de tomàquet i bonítol Fruita	Arròs integral amb pastanaga Peix al forn amb salsa de julivert Fruita	Patata i mongeta Cuixetes de pollastre al forn Fruita	Amanida amb remolatxa Sopa amb verdures Fruita	Amanida amb blat de moro Estofat de civada i gall d'indi Fruita
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Crema de moniato i carbassa Fruita de carbassó Fruita	Fideus a la cassola amb sèpia Fruita	Bròcoli i patata Pollastre arrebossat Fruita	Amanida amb ou dur Radiatore a la carbonara d'albergínia i alls Fruita	Amanida amb tomàquet i orenga Sopa amb patata i carbassó al forn Fruita
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	

- Diplomada en Nutrició i Dietètica Humana - Tel 678933437 - www.martaexposito.cat

marta exposito
marta exposito

MENÚ ESCOLA EL FRIGOLET- MARC				
Amanida amb nous	Amanida amb pastanaga	Arros 3 delícies	Dinar especial final de trimestre	
entofides amb	Macarrons	Pel al forn		
amb	amb bolonyesa de vedella	Fruita		
Fruita	Jogurt			

- Diplomada en Nutrició i Dietètica Humana - Tel 678933437 - www.mariaexposito.cat

TRICAT: **expósito**
TRICAT: **expósito**

LA VILA

serunion@				
MENU MARÇ 2022				
ESCOLA BALDIRI REIXAC - LA VILA				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 Arròs caldós amb verdures Potatges a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Crema d'hortalisses (carbassa, carbassa i pastanaga) Sallat de cigrons al bull amb quina Pa blanc/integral i fruita fresca	03 Llenties ECO amb verdures Truita de peixet i carbassa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ECO	04 Mongetes verdes amb patata Hamburgueses a la jardineria Pa blanc/integral i llegum natural
07 Sopa d'ou amb fideus ECO Gall de Sant Pere rostit amb patates Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	08 Crema de carbassa Llocets amb patates picades i formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	09 Bròquil amb patates Ragout a la planxa Amanida mixta amb blat de moro i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	10 Peixet saltat amb patata feta a la Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	11 Arròs tres delícies Gall de Sant Pere rostit Enciam i olives Pa blanc/integral i llegum natural
14 Llenties amb verdures Hamburgueses vegetals Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	15 Crema de temporada (mongetes, carbassa i porro) Conill rostit amb pastanaga, carbassa i tomàquet Patates d'ou Pa blanc/integral i fruita fresca	16 Paquet de verdures (arròs ECO) Sallat de carbassa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	17 Escalofiat amb tomàquet Llet d'ou amb all i flaver Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	18 Piment de mongetes verdes, patata i ou dur Cigrons saltats amb carbassa i gall d'india Pa blanc/integral i llegum natural
21 Arròs tintallori (5 delícies) Mix de croquetes (pastanaga, porro i bolet) Patates fregides Pa blanc/integral i gelatina	22 Verdures en temporada Fideus de fideus Pa blanc/integral i fruita fresca	23 Mongetes blanques ECO amb patates Truita de carbassa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ECO	24 Carre de peixat i porro Llet amb canelons Pa blanc/integral i fruita fresca	25 Sopa d'ou amb galetes Bouillabaisse a la planxa Patates fregides Pa blanc/integral i llegum natural
28 Arròs ECO amb tomàquet Truita francesa amb formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	29 Crema de cigrons amb cressons Cassinyola al grill amb cosses Pa blanc/integral i fruita fresca	30 Mongetes verdes amb patates Hamburgueses a la jardineria Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	31 Tallarines al pesto Hamburgueses a la planxa Ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca	

serunion MENU MARÇ 2022 Sense PLV				
DILLUNS	DIMARTS	DIAMECRS	DIJOUS	DI VENDRES
	01 Arròs caldós amb verdures Pa de païstres al forn Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) Saltejat de cigrons al curri amb quinoa Pa blanc/integral i fruita fresca	03 Lenties ecològiques amb verdures Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica	04 Mangides tendres amb patates al vapor Pauc a la jardineria Pa blanc/integral i llogut de soja
07 Sopa d'ou amb fideus ecològics Gall Sant Pere rostit amb patates Pa blanc/integral i fruita fresca	08 Crema de carbassó Lleccets amb tomàquet i tonyina Pa blanc/integral i fruita fresca	09 Bròquil saltejat amb patates Païstres a la planxa Amonida mesclum, blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i fruita fresca	10 Pèsols saltejats amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	11 Arròs amb carbassa i carbassó Cinta de llem a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i llogut de soja
14 Lenties amb verdures Bacallà al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	15 Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) Canill rostit amb tomàquet, pastanaga i ceba Patates daus Pa blanc/integral i fruita fresca	16 Pael·la de verdures (Arròs ECO) Caró magre a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	17 Esperols amb tomàquet Llag al forn amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	18 Tímbal de mangides verdes, patates i ou dur Cigrons saltejats amb ceba Pa blanc/integral i llogut de soja
21 Arròs turricolat (5 delícies) Truita francesa Patates xips Pa blanc/integral i fruita fresca	22 Verdures al wok Fideus de marisc Pa blanc/integral i fruita fresca	23 Mangides blanques ecològiques amb patates Truita de carbassó Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica	24 Crema de patates i porro Llag amb samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca	25 Sopa d'ou amb patates Cinta de llem a la planxa Patates fregides Pa blanc/integral i llogut de soja
28 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet Truita francesa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	29 Crema de cigrons amb crostons Castanyola amb arros i verdures Pa blanc/integral i fruita fresca	30 Mangides tendres amb patates al vapor Pernut de païstres al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	31 Tallarines amb xampinyons Caró magre a la planxa Ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca	

serunion@ MENÚ MARÇ 2022 Sense lactosa				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 Arròs caldós amb verdures Pí de pollastre al forn Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) Saltejat de cigrons al curri amb quinoa Pa blanc/integral i fruita fresca	03 Lenties ecològiques amb verdures Fruita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica	04 Mongetes tendres amb patates al vapor Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou a la padronera Pa blanc/integral i llogurt de soja
07 Sopa d'ou amb fideus ecològics Gall Sant Pere rostit amb patates Pa blanc/integral i fruita fresca	08 Crema de carbassó Llucets amb tomàquet i tonyina Pa blanc/integral i fruita fresca	09 Brècol saltat amb patates Pollastre a la planxa Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i fruita fresca	10 Pèsols saltejats amb patates Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	11 Arròs amb carbassa i carbassó Cinta de Salm a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i llogurt de soja
14 Lenties amb verdures Bacallà al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	15 Crema de temporada (monjaia, carbassa i porro) Conill rostit amb tomàquet, pastanaga i ceba Patates daus Pa blanc/integral i fruita fresca	16 Paella de verdures (Arròs ECO) Saltesats sense gluten, lactosa ni ou a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	17 Espirals amb tomàquet Lluç al forn amb oli i julivert Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	18 Timbal de mongeta verda, patata i ou dur Cigrons saltejats amb ceba Pa blanc/integral i llogurt de soja
21 Arròs turrificat (5 delícies) Pí de gall dindi al forn Patates xips Pa blanc/integral i fruita fresca	22 Verdures al wok Fideus de manisc Pa blanc/integral i fruita fresca	23 Mongetes blanques ecològiques amb patates Fruita de carbassó Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica	24 Crema de peixet i porro Lluc amb samfona Pa blanc/integral i fruita fresca	25 Sopa d'ou amb galets Bafarfa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa Patates fregides Pa blanc/integral i llogurt de soja
28 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet Truita francesa Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	29 Crema de cigrons amb crostons Castanyola amb arròs i verdures Pa blanc/integral i fruita fresca	30 Mongetes tendres amb patates al vapor Pernilles de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	31 Talletines amb sampanyons Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa Ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca	

serunion				
MENU MARÇ 2022				
Sense Carn				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 Arròs caldit amb verdures Fruita fresca Enciam i salmó Pe blanc/integral i Fruita fresca	02 Crema d'hortalisses (carbassà, carbassà i pastanaga) Saltejat de cigrons al curri amb quinoa Pe blanc/integral i Fruita fresca	03 Llenties ecològiques amb verdures Fruita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pe blanc/integral i Fruita fresca ecològica	04 Mongetres tendres amb patates al vapor Bacallà al forn Minestra de verdures saltejades Pe blanc/integral i Raïm natural
07 Sopa de verdures amb fidus ECO Gall Sant Pere rostit amb patates Pe blanc/integral i Fruita fresca	08 Crema de carbassà Llavors amb tomàquet i tomàquet Pe blanc/integral i Fruita fresca	09 Brisolat saltejat amb patates Hamburguesa vegetal a la planxa Amonada mesclada, blat de moro i olives verdes Pe blanc/integral i Fruita fresca	10 Peix saltejat amb patates Fruita fresca Enciam i pastanaga Pe blanc/integral i Fruita fresca	11 Arròs amb carbassà i carbassà Fideus de Buj a la planxa Enciam i tomàquet Pe blanc/integral i Raïm natural
14 Llenties amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet Pe blanc/integral i Fruita fresca	15 Crema de temporada (moniato, carbassà i porro) Fruita fresca Patates dolces Pe blanc/integral i Fruita fresca	16 Hummus de cigrons amb tomàquet Paella de verdures (Arròs ECO) Pe blanc/integral i Fruita fresca	17 Esperdut amb tomàquet Llag al forn amb oli i julivert Enciam i olives Pe blanc/integral i Fruita fresca	18 Tombal de mongetres verdes, patates i ou dur Cigrons saltejats amb verdures Pe blanc/integral i Raïm natural
21 Arròs bisiacut (5 delícies) sense carn Mia de croquetes (espàrrecs, i bosc de) Patates aïra Pe blanc/integral i Gelatina	22 Verdures en tempura (carní, albergínia, cullí i carbassà) Fideus de marisc Pe blanc/integral i Fruita fresca	23 Mongetres blanques ecològiques amb patates Fruita de carbassà Enciam i blat de moro Pe blanc/integral i Fruita fresca ecològica	24 Crema de patata i porro Llag amb samfaina Pe blanc/integral i Fruita fresca	25 Sopa de verdures amb galeta Hamburguesa vegetal a la planxa Patates fregides Pe blanc/integral i Raïm natural
28 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet Fruita fresca amb formatge Enciam i olives Pe blanc/integral i Fruita fresca	29 Crema de cigrons amb cressons Castanyola amb arròs i verdures Pe blanc/integral i Fruita fresca	30 Mongetres tendres amb patates al vapor Fideus de Buj a la planxa Enciam i tomàquet Pe blanc/integral i Fruita fresca	31 Tallennos al pesto Hamburguesa vegetal a la planxa Ceba brasejada Pe blanc/integral i Fruita fresca	

serunion MENU MARÇ 2022 Sense ou				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 Arròs caldats amb verdures Pit de pollastre al forn Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) Soltejat de cigrons al curri amb quinoa Pa blanc/integral i fruita fresca	03 Llentilles ecològiques amb verdures Cinta de llem a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica	04 Mongetes tendres amb patates al vapor Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou a la jardineria Pa blanc/integral i laport natural
07 Sopa d'ou amb fideus ecològics Gall Sant Pere reït amb patates Pa blanc/integral i fruita fresca	08 Crema de carbassó Llavors amb tomàquet i tonyina Pa blanc/integral i fruita fresca	09 Bròquil soltejat amb patates Pollastre a la planxa Amanida mixta, blat de moro i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	10 Pesset soltejat amb patates i gall d'indi Filet de vedella a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	11 Arròs amb carbassa i carbassó Cinta de llem a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i laport natural
14 Llentilles amb verdures Bacallà al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	15 Crema de temporada (monjola, carbassa i porro) Conill rostit amb tomàquet, pastanaga i ceba Patates deu Pa blanc/integral i fruita fresca	16 Paella de verdures (Arròs ECO) Solitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	17 Espinacs amb tomàquet Lluç al forn amb all i julivert Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	18 Mongetes tendres amb patates al vapor Cigrons soltejats amb ceba i gall d'indi Pa blanc/integral i laport natural
21 Arròs turricon (5 delícies) sense ou Pit de gall d'indi al forn Patates xips Pa blanc/integral i Gelatina	22 Verdures en tempura (cavall, albergínia, coliflor i carbassó) Fideus de marisc Pa blanc/integral i fruita fresca	23 Mongetes blanques ecològiques amb patates Filet de vedella a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica	24 Crema de peixos i porro Lluç amb samfaina Pa blanc/integral i fruita fresca	25 Sopa d'ou amb patates Bacallà sense gluten, lactosa ni ou a la planxa Patates fregides Pa blanc/integral i laport natural
28 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet Pit de gall d'indi al forn Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	29 Crema de cigrons amb cressons Castanyola amb arròs i verdures Pa blanc/integral i fruita fresca	30 Mongetes tendres amb patates al vapor Perret de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	31 Tallarines amb companyons Hamburgueses sense gluten, lactosa ni ou a la planxa Ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca	

serunion@ MENU MARÇ 2022 Sense peix ni carn				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01 Crema de mongetes blanques Arròs caldós amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca	02 Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga) Soltejat de cigrons al curri amb quinoa Pa blanc/integral i fruita fresca	03 Llenties ecològiques amb verdures Tuita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica	04 Mongetes tendres amb patates al vapor Quinoa soltejada amb verdures Pa blanc/integral i iogurt natural
07 Sopa de verdures amb fideus ECO Tuita francesa Patates al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	08 Llaços amb tomàquet Empedrat de cigrons Pa blanc/integral i fruita fresca	09 Brècol soltejat amb patates Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i fruita fresca	10 Pèsols soltejats amb patates Tuita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	11 Arròs amb carbassa i carbassó Cigrons amb patates Pa blanc/integral i iogurt natural
14 Llenties amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	15 Crema de temporada (moniato, carbassa i porre) Tuita francesa Patates panades al forn Pa blanc/integral i fruita fresca	16 Hummus de cigrons amb torrades Paella de verdures (Arròs ECO) Pa blanc/integral i fruita fresca	17 Espirals amb tomàquet Mongetes blanques soltejades amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i fruita fresca	18 Tirabot de mongeta verda, patata i ou dur Cigrons soltejats amb verdures Pa blanc/integral i iogurt natural
21 Arròs tinticlorat (3 delícies) sense peix ni carn Croquetes d'espinacs Patates xips Pa blanc/integral i Gelatina	22 Verdures al wok Fideuà vegana de verdures Pa blanc/integral i fruita fresca	23 Mongetes blanques ecològiques amb patates Tuita de carbassó Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i fruita fresca ecològica	24 Crema de pèsols i porro Cigrons amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca	25 Sopa de verdures amb galeta Hamburguesa vegetal a la planxa Patates fregides Pa blanc/integral i iogurt natural
28 Arròs ecològic amb salsa de tomàquet Tuita francesa amb formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i fruita fresca	29 Crema de cigrons amb crostons Cous cous amb verdures Pa blanc/integral i fruita fresca	30 Mongetes tendres amb patates al vapor Tuita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i fruita fresca	31 Tallarines al pesto Hamburguesa vegetal a la planxa Ceba brasejada Pa blanc/integral i fruita fresca	