

curs 2017-2018

Menú creatiu i saludable



**Aquest
curs ens el
menjarem!**

Des de l'AMPA de l'escola de Borredà, ZER BERGUEDÀ CENTRE, tenim clara una cosa: aquest curs ens el menjarem!

Aprenentatge, experiències nutritives i relacions interpersonals ens faran créixer.

Alimentar el cos. Per tal de poder viure plenament tot el que vingui després.

Per això, us proposem un menú de carmanyola elaborat conjuntament amb la infermera i naturòpata Diana Centeno Soto.

UNA GUIA SENZILLA I BÀSICA

per facilitar-vos la previsió d'un menú equilibrat, adequat a les vostres famílies

- Confeccioneu el vostre menú segons les preferències i costums de la vostra família.
- El menú presenta un primer plat, un segon i les postres, però és totalment obert i aplicable a un plat únic de carmanyola.
- Valoreu que hi ha dies que un aliment el podem cuinar com acompanyament i d'altres com a plat principal, per tal d'equilibrar quantitats i proporcions saludables.
- Com a orientació podem dir que el 'primer plat' és el més abundant.

PER COMPARTIR EN FAMÍLIA

- Us convidem a pensar i elaborar el menú en família, a què participin les vostres filles i els vostres fills i qui vosaltres vulgueu.
- Que l'alimentació sigui un punt de trobada, una interacció nutritiva per a tots els membres.

AMB CREATIVITAT I VARIETAT

- Proposem diferents maneres de cuinar per tal que us vinguin més idees i les pugueu afegir i compartir: aquí és on esclata la creativitat!
- La clau de l'equilibri es troba en la varietat.
- Si volem més presència de lactis, gratinarem els aliments amb formatge.
- O posarem fruita seca a les amanides si volem afegir proteïna
- Les farem amb surimi si necessitem una dosi petita de peix.
- Farem croquetes d'albergínia o lasanya de verdures, per tastar diferents maneres.
- Ens menjarem la fruita abans de dinar o després, com millor sentim la digestió.
- Valorarem si beure aigua en acabar l'àpat o mentrestant. Si acompanyem amb pa o si preferim opcions veganes.

DISFRUTANT DE LA CUINA DE TEMPORADA

- Us convidem a consultar els calendaris que ens indiquen el període més propici per al consum de les fruites i verdures. Cal connectar-nos amb l'entorn de proximitat, els cicles, les estacions i la natura.
- Al bloc de l'escola podreu descarregar els calendaris de fruita i verdura de temporada.
- A menys manipulació més nutrició. També a l'hora de consumir els aliments.
- Sentir el fred i menjar calent. Menjar més quan necessitem més energia. Sentir les digestions pesades i valorar si és adient deixar cru o fer cuit determinat aliment.

MENÚ BASE MENSUAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1A SETMANA

● SOPA DE PASTA
QUINOA O MILL

● FÈCULA +
● VERDURA

● VERDURA +
● FRUITA SECA

● VERDURA

● LLEGUM +
● ARRÒS

● OUS +
● VERDURA

● CARN
VERMELLA

● PASTA

● CARN
BLANCA

● PEIX

● LÀCTIC

● FRUITA

● LÀCTIC

● FRUITA

● FRUITA

2A SETMANA

● CREMA DE
VERDURES

● VERDURA

● ARRÒS

● VERDURA

● LLEGUM +
● VERDURA

● OUS +
● FÈCULA

● CARN
VERMELLA

● PEIX

● CARN
BLANCA

● PEIX

● LÀCTIC

● FRUITA

● LÀCTIC

● FRUITA

● FRUITA

3A SETMANA

● SOPA DE PASTA
QUINOA O MILL

● FÈCULA +
● VERDURA

● VERDURA +
● FRUITA SECA

● VERDURA

● VERDURA +
● ARRÒS

● OUS +
● VERDURA

● CARN
VERMELLA

● PASTA

● CARN
BLANCA

● PEIX

● LÀCTIC

● FRUITA

● LÀCTIC

● FRUITA

● FRUITA

4A SETMANA

● CREMA DE
VERDURES

● VERDURA

● ARRÒS

● VERDURA

● LLEGUM +
● ARRÒS

● OUS +
● FÈCULA

● CARN
VERMELLA

● PEIX

● CARN
BLANCA

● PEIX

● LÀCTIC

● FRUITA

● LÀCTIC

● FRUITA

● FRUITA

5A SETMANA

● SOPA DE PASTA
QUINOA O MILL

● VERDURA

● VERDURA +
● FRUITA SECA

● VERDURA +
FÈCULA

● LLEGUM +
● ARRÒS

● OUS +
● VERDURA

● CARN
VERMELLA

● PASTA

● CARN
BLANCA

● PEIX

● LÀCTIC

● FRUITA

● LÀCTIC

● FRUITA

● FRUITA

verdura

La verdura de temporada!

En sopa, crua, saltejada, graellada,
en puré, menestra, amanida,
arrebossada, a la planxa o farcida.

làctics

logurts, llet, formatge.

fruita

La fruita de temporada!

En suc, naturals,
a trossos o en macedònia.

hidrats de carboni

**fècula, arròs, pasta,
quinoa, mill, soja verda**

En brou, salsa, amanida o puré.

proteïna

ous

En truita o cuits

fruita seca

Anous, atmelles, pinyons,
avellanes, festucs,
llavors de girasol, castanyes...

Cruets, cuites, picades, en amanides,
en salses, com a postres...

llegums

Cigrons, mongetes, lleties

En hummus, cremes,
amanides o potatge

peix

Talls o trossos a la sopa

Guisat, arrebossat,
al forn o a la planxa

carn

Carn i aus

Talls o trossos a la sopa

Guisada, arrebossada,
al forn o a la planxa

**Que tingueu
molt bon curs.**

**Que us alimenti
l'ànima!**

AMPA

**Associació de pares d'alumnes
del col·legi públic de Borredà**

Camí de la Coma, s/n
08619 Borredà (Barcelona)

ampaescolaborreda@gmail.com
petitagranescolaborreda.wordpress.com