



Menú Basal Vila Olímpica

juny



Consells per a contribuir a un sistema solidari sostenible

- Renta les fruites i verdures remullant en una font i eixugant amb abundant aigua.
- Controla el desaprofitament d'aigua en la rentada. S'evitarà gastar al voltant de 120 litres d'aigua.
- Reutilitza l'aigua si és possible, per exemple, l'aigua de la cocció dels ous aporta molts nutrients si regues les teves plantes.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			Bròquil amb patata Estofat de porc a l'antiga amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita de temporada	Festiu
5	6	7	8	9
Festiu	Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb salsa verda amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita de temporada	Estofat de mongeta blanca amb verdures Truita d'espínacs amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada	Crema de carbassó, patata i ceba Pollastre al forn amb salsa italiana amb amanida (enciam i olives) iogurt natural	Trinxat de carbassa Risotto integral amb bolonyesa vegetal amb amanida (enciam i remolatxa) Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Mongeta tendra amb patata Hamburguesa mixta amb ceba cuita i amanida (enciam i col llombarda) Fruita de temporada	Empedrat de cigrons amb verdures (pastanaga, tomàquet, olives negres) Ou dur gratinat amb tomàquet amb amanida (enciam i olives) Fruita de temporada	Espirals integrals amb salsa napolitana Pollastre al curri amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita de temporada	Crema de pastanaga i carbassa Amanida lleties amb arròs integral i verdures de temporada Fruita de temporada	Minestra de verdures (pastanaga, patata, coliflor) Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i tomàquet) iogurt natural
19	20	21	22 MENÚ FI DE CURS	
Trinxat de col i patata Canelons amb salsa beixamel amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada	Crema de porro i pastanaga Saltejat de mongeta blanca amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Fruita de temporada	Bròquil amb patata Lluç a la planxa amb salsa mediterrània amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita de temporada	Macarrons amb tomàquet Pizza margarita (tomàquet orenga, formatge) iogurt natural	

RECOMANACIONS I INFORMACIÓ DEL MENÚ BASAL

El *plat per menjar saludable*, creat per experts en nutrició de l'Escola Pública de Harvard i els editors en Publicacions de Salut de Harvard, és una guia per crear àpats saludables i equilibrats, tant dinars com sopar, ja siguin servits en un plat combinat o distribuït en primer, segon i guarnició.

Es tracta de mantenir les següents proporcions:

- 1/2 de **vegetals i fruites**
- 1/4 de **cereals integrals**
- 1/4 de **proteïnes**



Cal potenciar

- El consum de **làctics sense sucres afegits**, principalment en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- El consum d'**aigua** com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. S'ha de beure entre 8 i 10 gots al dia.
- El consum de **verdures i hortalisses** en el 1r plat en forma d'amanides o de verdura cuita o com a guarnició del 2n plat dels diferents àpats.
- La presència de **pa** i altres farinacis (millor si són integrals) en els diferents àpats.
- Cal realitzar un mínim de 60 minuts diaris d'**activitat física** moderada (caminar a bon pas, anar amb bicicleta) o intensa (córrer, saltar a la corda, practicar esports).

Cal reduir

- Les **begudes refrescants** (coles, llimonades i taronjades), prioritzant el consum d'aigua com a beguda principal i completar aquesta ingesta de líquids amb suc de fruita i de fruita fresca.
- La **brioixeria** i la pastisseria (pastissos, canyes de xocolata, croissants, magdalenes...)
- Les **cremes de xocolata**, mousses i d'altres com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid, **fast food** (frankfurt, pizza, hamburguesa). Així com el **sedentarisme** i l'excés d'activitats de pantalla (televisió, ordinador, consoles, etc).



El **malbaratament alimentari** són aquells aliments que, tot i ser segurs i nutritius per a les persones, es descarten o es destinen a usos diferents de l'alimentació humana o animal al llarg de tota la cadena alimentària.

Algunes de les accions que podem incorporar a l'entorn familiar són fer una planificació dels sopars amb l'ajuda dels menús escolars, i elaborar llistes de la compra per evitar agafar productes que no necessitem, amb la participació de tots els de casa.



Plats	Ingredients
Amanida de llegums	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet
Amanida de llenties	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet, olives verdes
Amanida de arròs	Pèsols, tomàquet, pernil dolç i blat de moro
Amanida primavera	Enciam, blat de moro, tomàquet, olives, ou i tonyina
Amanida d'estiu	Patata, tomàquet, mongetes verdes
Amanida de cous cous y verdures	Carbassó, tomàquet, panses, julivert, pastanaga, olives verdes
Amanida de pasta	Pastanaga, blat de moro, tonyina i olives.
Arròs tres delícies	Pèsols, pernil dolç i truita.
Amanida xinesa	Brots de soja, pebrot, pastanaga, blat de moro, bolets
Arròs del Delta	Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda
Arròs amb verdures	Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet
Crema de pastanaga	Pastanaga , bròquil, ceba, patata, carbassó.
Crema de carbassa	Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures
Verdures de temporada	Mongetes verdes, pastanaga, carbassó,
Empedrat	Pastanaga, tomàquet, i olives negres.
Fideuà del mar	Sofregit, musclos, sípia
Lluç a la marinera	Morralla, ceba, tomàquet, pèsols, musclos i maicena.
Samfaina	Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet.
Pastís de verdures	Pebrot, ceba, carbassó, formatge
Salsa de tomàquet	Ceba, tomàquet i pastanaga.
Salsa de llimona	Brou de gall dindi, ceba, llimona
Salsa napolitana	Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot
Vichyssoise	Porro, ceba, patata, brou de verdures.

