

Guia de sopars, complementaris als dinars de l'escola del mes de març de 2020

Per tal que l'alimentació del vostre fill o filla sigui ben equilibrada i variada és important saber què ha dinat i complementar-ho amb el sopar a casa. **Per ajudar-vos us informem de quins aliments hauria de tenir el sopar i us suggerim alguns plats.** Esperem que us sigui útil i que us animeu a tastar algunes de les propostes!

En groc, farinacis i feculents: blat, arròs, mil, fajol, polenta, patata, moniato,... **En verd: verdures, hortalisses i fruita.**

En vermell, aliments proteics: llegum, ou, peix, fruita seca i llavors i carn. **En blau, lactis: iogurt, mató, formatge, llet,...**

ELS SOPARS A CASA				
DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Mill Amanida Ou Lacti	Arròs Verdura Peix blau Fruita	Patata Amanida Peix blanc Lacti	Fajol Amanida Ou Fruita	Polenta Amanida Llegum Fruita
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Fajol saltejat amb pastanaga i bròcoli Salmó al forn amb anet Maduixes	Crema de carbassó i mill Paté de LLENTIES i nous amb bastonets de pastanaga i api Mandarina	Polenta Amanida Ou Lacti	Arròs cremós amb bacallà i amanida juliana de endívia, pastanaga ratllada i germinats Pera amb canyella	Espinacs saltejats amb salsa de soja i un xic de mel Truita de patata i ceba Taronja amb un xic de gingebre
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Fajol Verdura Llegum Fruita	Polenta Verdura Ou Fruita	Mill Amanida Peix Lacti	Rodanxes de patata al forn Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga, col llombarda i pipes Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur, i amanida de pastanaga, canonges i avellana picada logurt amb maduixes
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Patata Amanida Ou Lacti	Pèsols tendres i lluç al vapor amb maionesa i amanida de pastanaga ratllada, blat de moro i sèsam logurt amb canyella	Puré de cigrons Croquetes de mill i espinacs Maduixes amb suc de taronja	Arròs saltejat amb poma i nous Truita a la francesa i amanida Macedònia de fruita	Patata Verdura Peix blau Fruita

La guia alimentària "Petits canvis per menjar millor", de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), té com a objectiu sensibilitzar a la població sobre aquells aspectes que, amb petites modificacions, poden millorar de forma important la qualitat i la sostenibilitat de la nostra alimentació.

La guia explica el perquè **cal incrementar el consum de fruita, hortalisses i verdures, el consum de llegum i el consum de fruita seca**; també insta a la població a **canviar els cereals refinats (pa, pasta, arròs,...) per cereals integrals** i finalment recorda la conveniència de **reduir el consum de carn vermella i de carn vermella processada, d'aliments ultraprocessats, de sal i de sucre.**

El menú escolar ha de tenir en compte aquests criteris, amb la finalitat que els vostres fills i filles mengin de forma saludable, i és per aquest motiu que interpel·lem a **les famílies que col·laborin posant en valor el menú de l'escola i donant exemple a casa; també és imprescindible que mestres i equip de monitors i monitores siguin exemple en el moment de gaudir de l'àpat.** La influència, principalment de la família, i d'altres persones responsables de l'alimentació dels infants (monitors i monitores de menjador, professorat) sobre els seus hàbits alimentaris és transcendental i té múltiples òptiques: des del tipus i la quantitat d'aliments que s'ofereixen fins a l'actitud i les relacions entorn del menjar, passant pels consells o les recomanacions que fan els adults i, sobretot, a partir del model o exemple que s'ofereix.

