



General | | Actualitzat el 14/09/2021 a les 09:00

# Com equilibrar els àpats de l'escola amb els de casa?

*Descarrega't el planificador de menús que ha elaborat la dietista Esther Sánchez i aplica els seus trucs*

[inicicentrareport] Amb la **tornada a l'escola**, ens assalten també preguntes per organitzar la logística a casa: Què faig per sopar? Que preparo d'esmorzar? I és que l'inici d'un nou curs no només implica preparar motxilles, llibres (o no), roba, calçat,... També suposa reprendre la rutina, els horaris i els àpats fora i dins de casa...

## [GotaVerdaPle] **Què li dono per esmorzar?**

A casa pot fer un petit esmorzar, si té gana, us deixaré uns quants exemples d'esmorzars saludables que ho poden fer tant a casa com a l'escola:

[GotaVerdaBuit] Barretes de plàtan, nous i civada

[GotaVerdaBuit] Fruita de temporada

[GotaVerdaBuit] Iogurt natural amb trossets de fruits secs (menors de 4-5 anys ratllats o en crema)

[GotaVerdaBuit] Poma al forn amb canyella

[GotaVerdaBuit] Granola casolana amb trossos de xocolata negra (+ 2 anys)

[GotaVerdaBuit] Gofres, creps o magdalenes casolanes, sense sucres ni farina refinada.

[GotaVerdaBuit] Bric de llet sencera

[GotaVerdaBuit] Sandwich vegetals: pebrots escalivats, hummus, olivada, patés vegetals, tomàquet i alvocat, són alguns exemples.

[GotaVerdaBuit] Galetes de plàtan i coco amb pepites de xocolata negra (+24 mesos)

## [GotaVerdaPle] **Què li dono com a snack de mig matí o berenar?**

[GotaVerdaBuit] Fruita, com a primera opció sempre, després podem fer snack més complets com els del llistat que teniu a dalt.

## [GotaVerdaPle] **I per sopar? Com ho faig per quadrar amb el dinar de l'escoleta o el cole?**

# A

Us deixo una eina meravellosa: el **planificador de menús**. És molt senzill d'utilitzar, al dinar posem el dinar que faran a l'escoleta o al cole, i anem ratllant la secció de la dreta que posa "setmanalment" i així sabrem que podem posar als sopars: peix, ou, llegums, etc.

**Planifica el teu menú** CRIAR.cat

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres Dissabte Diumenge

**Dinar**

**Sopar**

Cada dia

Cada setmana

peix 2-3/setmana

màx.

màx.

B G LM

[info]Descarrega't el planificador de menús aquí  
([replaceMe/././redaccio/arxius/documents/16316059611\\_\(1\).pdf](https://dades.grupnaciodigital.cat/redaccio/arxius/documents/16316059611_(1).pdf)) [/info]
















[info]Descarrega't el planificador alternatiu  
([https://dades.grupnaciodigital.cat/redaccio/publicitat/200921094958\\_planificador.png](https://dades.grupnaciodigital.cat/redaccio/publicitat/200921094958_planificador.png))  
(sense il·lustracions, en cas d'intoleràncies, al·lèrgies, menú vegetarià...)[/info]

He fet un exemple de menú d'escola bressol, els sopars són idees que podem fer a casa, compensant el dinar a l'escola. A vegades veig menús que no porten vegetals tots els dies o no mengen fruita al dinar, com és el cas d'aquest menú, així que per sopar compensarem el que no s'ha menjat al migdia.

Exemples de sopars:

- Si per dinar fa: peix, carn, ou. Per sopar podria menjar: llegums, formatge, etc.
- Si, en canvi, per dinar fa: llegums o proteïna vegetal. Per sopar podríem posar peix, carn, ou.

# A

|   |   | Exemple menú  |   |   |   |   |   |   | CRIAR <sup>.cat</sup> |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
|   |   | Dilluns   | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Divendres   | Dissabte  | Diumenge  |                       |
| Dinar                                   |   |   | Mongetes verdes,ceba  | Carabassa pastanaga   |   |   | Albergínia,ceba tomàquet, pebrots<br>Alvocat  | Carbassó ceba, mongetes verdes  |                       |
|   | Sèmola d'arròs  | Patata  |   |   | Sèmola de blat  |   | Panet integral  | Arròs   |                       |
| Sopar                                   | Ou<br>Formatge  | Pollastre   | Lluç  | Bacallà   | Pèsols (prot. vegetal)<br>Formatge fresc  | vedella   | gambes pelades sense el cap   |   |                       |
|   | Sèmola d'arròs<br>Trita de formatge<br>iogurt natural   | Crema de mongetes verdes, ceba i patata<br>pollastre al forn<br>iogurt natural  | Crema de carabassa i pastanaga<br>Lluç al forn<br>iogurt natural  | Sèmola de blat<br>Bacallà al forn<br>iogurt natural   | Purè de pèsols<br>Formatge fresc<br>iogurt natural  | Albergínia farcida de verdures i vedella.<br>Amanida de tomàquet i alvocat.   | Arròs groc amb verdures i gambetes  |   |                       |
|   | carabasso, ceba, pebrots, tomàquet  | Pastanaga carbassa  | Tomàquet alvocat<br>Verdures  | Carbassó carbassa   | Tomàquet, ceba  | espàrrecs   | espinacs i dous de carbassa   |   |                       |
|   | plaques de lasanya (pasta)  |   | Torrades integrals  | Panet integral  | Pasta integral  | Maniata   | Fajita ntegral  |   |                       |
| Cigrons                                 | Cigrons<br>Tahini   | Soja texturitzada   | Ou  | Salmó   | Ou  | Formatge  |   |   |                       |
| Verdures saltejades amb quinoa.<br>Kiwi | Pastanagues al forn<br>Torrades integrals<br>Humus de carbassa<br>rossita<br>Pera   | Amanida de tomàquet i Alvocat<br>Llossanya vegetal<br>Meló  | Carbassó i carbassa saltejades<br>Trita francesa.<br>meló   | Pasta amb Tomàquet casolà<br>Salmó a la planxa<br>figues  | Remenat d'ou amb espàrrecs<br>Maniata al forn<br>Raim   | Fajitas amb verdures i formatge<br>Meló   |   |   |                       |
|   | Cada dia  |   |   |   | Cada setmana  |   |   |   |                       |
|   |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |  <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> |  <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> |  <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> |  <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> |  |                       |
|   |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |  <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |  <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>                                     |  <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>                                     |  <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> |  <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> |   |                       |
|   |   |   | max.  |   | peix 2-3/setmana  |   | max.  |   |                       |

[GotaVerdaPle] Quina quantitat de peix, carn, verdures... necessita menjar setmanalment?

[GotaVerdaBuit] Fruites, verdures i hortalisses: 5 racions/dia

[GotaVerdaBuit] Hidrats de carboni (pasta, cereals, tubercles, patata..): 3 racions al dia.

[GotaVerdaBuit] Fruits secs i/o llavors: 2 racions al dia.

[GotaVerdaBuit] Greixos saludables (OOVE, alvocat...): 2 racions al dia.

[GotaVerdaBuit] Làctics: de 0 a 2 racions al dia (formatge, iogurt...)

[GotaVerdaBuit] Carn blanca, aus i conill: 2-3 /setmana.

[GotaVerdaBuit] Carn vermella ( mamífers): màx. 1/ setmana

[GotaVerdaBuit] Peix blanc: 2-3 / setmana.

[GotaVerdaBuit] Peix blau: 2-3 / setmana.

[GotaVerdaBuit] Marisc: 1 / setmana en substitució de peix blanc.

# A

[GotaVerdaBuit] Ous: 4/ setmana

[GotaVerdaBuit] Llegums: mínim 4 /setmana.



[ficentrareport]