

ALIMENTACIÓ SALUDABLE I ECONÒMICA PER A LES FAMÍLIES AMB INFANTS



Consells, propostes de menús i llistes de la compra per preparar àpats saludables per a tota la família amb un pressupost reduït.



Ajuntament de
Barcelona





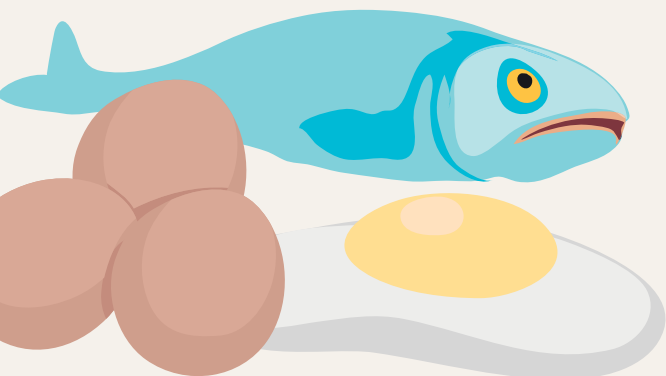
alimentació
saludable

QUÈ ÉS UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

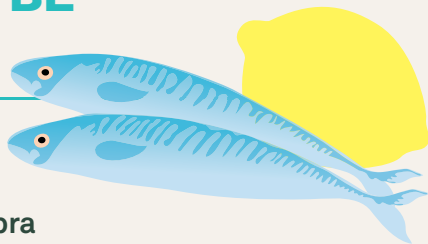
Una alimentació saludable ha de cobrir les necessitats nutricionals i energètiques de l'organisme en cada etapa de la vida i ha d'estar lliure de tòxics que puguin comportar un risc per a la salut. Però també ha de satisfer altres aspectes de cada persona, com ara el plaer, la identificació sociocultural i religiosa o la socialització.



Seguir una dieta saludable no ha de ser sinònim de gastar molts diners. Us proposem algunes recomanacions, llistes de la compra i menús perquè pugueu elaborar àpats saludables i econòmics per a tota la família.



CONSELLS PER MENJAR BÉ I GASTAR MENYS



- 1 **Planifiqueu** el menú de la setmana.
- 2 Aneu a comprar amb la **llista de la compra** i comproveu abans què teniu i què necessiteu.
- 3 **Sigueu flexibles** amb els productes de cada grup d'aliments per aprofitar les ofertes i promocions.
- 4 Eviteu els **productes preparats**, que incrementen notablement el cost de la cistella de la compra (i no sempre són bones opcions per a la salut).
- 5 Compreu **productes frescos** (peix, verdura, fruita) **de temporada**, que acostumen a ser més econòmics. Consulteu el **calendari de productes** de temporadapublicat per la Generalitat de Catalunya.
- 6 Compreu a **granel** sempre que pugueu. Permet controlar les quantitats i estalviar, i és una opció més respectuosa amb el planeta. Podeu anar a comprar amb el carro i portar de casa les bosses i els envasos de vidre per reomplir per evitar així els embolcalls i els plàstics.
- 7 Fixeu-vos en el **preu per quilo**, no en el preu per paquet, perquè us ajudarà a comparar i triar el més econòmic.
- 8 Trieu **envasos més grans**, que acostumen a ser més barats, si es tracta d'aliments que no es fan malbé i que consumireu.
- 9 Feu un **reconeixement dels establiments d'alimentació** de la vostra zona, per identificar-ne els més econòmics i conèixer les ofertes i promocions. Podeu buscar les parades del mercat més proper que venen el seu propi producte i les cooperatives de consum agroecològic del barri. Són dues opcions per accedir a producte fresc, de temporada, de proximitat i ecològic a un millor preu.
- 10 Identifiqueu aquelles botigues o establiments del barri que distribueixin **productes de proximitat**.
- 11 Aproveiteu els **consells personals del vostre botiguer o botiguera**.





12 Recupereu la **cuina d'aprofitament** i la creativitat a la cuina:

- Preparar caldos i brous a partir de restes de carn, peix i verdures.
- Aprofitar els sobrants del pollastre i del peix per donar gust a algunes receptes.
- Aprofitar la carn dels brous per fer-ne croquetes o pilota.
- Fer torrades o crostonets amb el pa dur.
- Fer servir les sobres del dia anterior combinades amb altres aliments per crear plats nous.
- Aprofitar els talls de verdures (el tronc del bròquil o les bases dels espàrrecs) per complementar cremes de verdures delicioses.

Els llegums, la pasta, la carn, el peix i les verdures sobrants de l'àpat anterior es **poden congelar** durant uns mesos.

13 Recordeu que els **aliments proteics més econòmics** són els ous i els llegums. Són productes molt saludables i contribueixen a cuidar el planeta i el clima.

14 Beveu **aigua** de l'aixeta, que és igualment saludable com l'envasada, més econòmica i no genera residus.

15 Adheriu-vos als **petits canvis per menjar millor**:

- a. Mengeu més fruites, hortalisses, llegums i fruita seca.
- b. Tingueu una vida activa i social (en funció de les possibilitats de cada moment).
- c. Consumiu aigua, aliments integrals, oli d'oliva verge i aliments de temporada i proximitat.
- d. Reduïu la sal, els sucres, la carn vermella i processada i els aliments processats.



PROPOSTES DE MENÚS

Mengeu bé i a bon preu

Us proposem idees de menús variats, amb aliments de temporada, atractius i senzills d'elaborar perquè els adapteu als vostres gustos i costums.

- Amb un cost d'entre 2,5 i 5,5 €/dia, segons l'edat.
- Adequats per a totes les edats, també per a les persones grans que viuen a la llar.
- Per a infants de 18 mesos a 3 anys, trobareu un exemple de menú a la pàgina 15.

Els menús han estat adaptats per dietistes-nutricionistes, partint dels supòsits següents:

- Tots els membres de la llar es troben en bon estat de salut i no tenen intoleràncies, al·lèrgies ni patologies que requereixin una alimentació especial.
- La o les persones de la família que s'encarreguen de la compra ho poden fer de manera autònoma.
- Els membres de la llar tenen un nivell d'activitat física d'intensitat moderada. Per tant, caldrà adaptar els menús si l'esforç físic diari és més gran.

**Bereu aigua
per acompanyar
els menjars.**



PRIMAVERA-ESTIU: SETMANA 1



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	logurt amb granola* i melmelada	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb cereals i fruita seca 1 poma	Llet amb galetes tipus Maria 1 taronja	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb granola* i poma	1 got de llet o xocolata desfeta amb pa torrat Broqueta de fruita: maduixes i taronja
MIG MATÍ	1 plàtan i 1 grapat d'ametlles	Pa amb pernil	Pa amb formatge	Pa amb tomàquet i tonyina	Pa amb pernil	Torrada de pa amb làmines de tomàquet i formatge fresc	1 grapat de fruita seca: nous i avellanes
DINAR	Amanida de tomàquet + ceba i pastanaga + olives Arròs a la cassola amb pollastre 1 tallada de meló	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Perca o panga arrebossada amb pebrot verd fregit 1 kiwi	Amanida de tomàquet i formatge fresc amb orenga Llenties guisades amb arròs 1 préssec	Macarrons amb samfaina i formatge ratllat Sonsos a l'andalusa amb tomàquet amanit Maduixes	Puré de patates amb ceba i gratinat amb formatge Conill guisat amb pastanaga, ceba, carbassó Taronja	Amanida d'arròs amb ceba, pastanaga, i tomàquet Cigrons guisats amb verdures 1 plàtan	Amanida de pasta de tirabuixons amb daus de pastanaga, cogombre, olives i tomàquet Bistec a la planxa amb pebrot escalivat 1 tallada de síndria
BERENAR	Pa amb formatge 1 poma	1 iogurt natural amb avellanes 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 taronja	1 iogurt amb poma i un grapat de cereals sense sucre	1 iogurt amb melmelada Galetes tipus Maria 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 plàtan	Pa torrat amb oli i sucre 1 iogurt i 1 pera
SOPAR	Crema de pèsols amb daus de pernil salat Truita de carbassó i ceba 1 iogurt	Trinxat de col i patata saltat amb all Tires de llonganissa saltades i tomàquet amanit 1 iogurt amb maduixes	Amanida variada d'enciams, ceba, pebrot vermell i pastanaga Truita de patata amb pa amb tomàquet 1 iogurt	Escalivada de pebrot, albergínia i ceba Pollastre al forn amb guarnició d'arròs bullit 1 iogurt	Amanida de timbal de tomàquet + carbassó + enciams i olivada Ou ferrat amb pa 1 iogurt	Mongeta i patata Sípia a la planxa amb tomàquet amanit 1 iogurt	Amanida de niu d'espaguetis de carbassó i pastanaga Bikini de pernil dolç i formatge 1 iogurt

* La granola està feta amb flocs de civada, llavors, fruita seca i mel o sucre o similar. Es pot canviar per musli o cereals.

PRIMAVERA -ESTIU: SETMANA 2

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	logurt amb granola* i melmelada	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb cereals i fruita seca 1 poma	Llet amb galetes tipus Maria 1 taronja	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb granola* i poma	1 got de llet o xocolata desfeta amb pa torrat Broqueta de fruita: maduixes i taronja
MIG MATÍ	1 plàtan i 1 grapat d'ametlles	Pa amb pernil	Pa amb formatge	Pa amb tomàquet i tonyina	Pa amb pernil	Torrada de pa amb làmines de tomàquet i formatge fresc	1 grapat de fruita seca: nous i avellanes
DINAR	Amanida de tomàquet, ceba i olives Arròs a la cubana amb ou ferrat 1 préssec	Amanida d'enciam, pastanaga, pebrot i nous Llom a la planxa amb patata al caliu 1 iogurt	Amanida d'enciam, cogombre, pebrot i tomàquet Tallarines amb gambetes a l'allet 1 iogurt	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga, api i pa Trita d'alls tendres 1 iogurt	Macarrons amb samfaina Bistec amb tomàquet amanit 1 iogurt	Ensalada russa amb tonyina en llauana Calamars a la romana 1 taronja	Amanida de tomàquet amb formatge fresc i orenga Hamburguesa de cigrons amb arròs i verdures 1 iogurt
BERENAR	Pa amb formatge i poma	1 iogurt natural amb avellanes 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 taronja	1 iogurt amb poma i un grapat de cereals sense sucre	1 iogurt amb melmelada Galetes tipus Maria 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 plàtan	Pa torrat amb oli i sucre 1 iogurt i 1 pera
SOPAR	Amanida de llacets de pasta amb tomàquet, olives i carbassó Seitons a l'andalusa 1 iogurt	Gaspatxo de mongetes seques amb daus de tomàquet ceba i pebrot. Trita de formatge 1 pera	Arròs integral amb tomàquet Pollastre amb samfaina 1 taronja	Amanida de patata amb pebrot, ceba i olives Verat guisat amb ceba 1 tallada de síndria	Amanida d'endívies i tomàquets cirerols Bikini de pernil i formatge 1 tallada de meló	Tomàquet amanit i olives Burritos de pebrot, ceba, pastanaga i tires de pollastre 1 iogurt	Mongeta tendra amb patata Ous farcits amb tonyina i maionesa 1 bol de maduixes

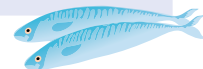
* La granola està feta amb flocs de civada, llavors, fruita seca i mel o sucre o similar. Es pot canviar per musli o cereals.



PRIMAVERA -ESTIU: SETMANA 3

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	logurt amb granola* i melmelada	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb cereals i fruita seca 1 poma	Llet amb galetes tipus Maria 1 taronja	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb granola* i poma	1 got de llet o xocolata desfeta ambpa torrat Broqueta de fruita: maduixes i taronja
MIG MATÍ	1 plàtan i 1 grapat d'ametlles	Pa amb pernil	Pa amb formatge	Pa amb tomàquet i tonyina	Pa amb pernil	Torrada de pa amb làmines de tomàquet i formatge fresc	1 grapat de fruita seca: nous i avellanes
DINAR	Espaguetis amb salsa napolitana Amanida de tomàquet amb tonyina de llauna amb oli i olives 1 poma	Amanida de tomàquet amb formatge fresc i orenga Arròs a la cassola de pollastre 1 pera	Enciam amb tomàquet i pastanaga Guisat de cigrons amb bacallà 1 iogurt	Ensalada russa amb maionesa i olives Salsitxes amb pebrot escalivat 1 bol de maduixes	Amanida d'arròs amb tomàquet, blat de moro i pebrot Hamburguesa amb escalivada 1 taronja	Amanida de tomàquet amb ceba tendra i olives Espaguetis amb gambetes 1 iogurt	Timbal de carbassó i tomàquets tallats a daus i amanits amb olivada Llenties guisades amb arròs 1 pera
BERENAR	Pa amb formatge 1 poma	1 iogurt natural amb avellanes 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 taronja	1 iogurt amb poma i un grapat de cereals sense sucre	1 iogurt amb melmelada Galetes tipus Maria 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 plàtan	Pa torrat amb oli i sucre 1 iogurt i 1 pera
SOPAR	Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet i pipes Guisat de llegums amb patata 1 iogurt	Amanida de pasta amb tomàquets cirerols, blat de moro, cogombre Pa de coca amb base de pebrot escalivat i sardines en llauna 1 iogurt	1 bol de gaspatxo Truita de carbassó i patata i pa amb tomàquet 1 tall de meló	Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro i llacets de pasta Salsitxes i pebrot escalivat 1 iogurt	Bastonets de verdures (pastanaga, carbassó i api) amb hummus Truita de patata i ceba 1 iogurt	Amanida de tomàquet i cogombre Pizza Margarita 1 tall de síndria	Crema de carbassó amb porros Ou ferrat amb patates fregides 1 bol de maduixes

* La granola està feta amb flocs de civada, llavors, fruita seca i mel o sucre o similar. Es pot canviar per musli o cereals.



PRIMAVERA -ESTIU: SETMANA 4

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	logurt amb granola* i melmelada	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb cereals i fruita seca 1 poma	Llet amb galetes tipus Maria 1 taronja	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb granola* i poma	1 got de llet o xocolata desfeta amb pa torrat Broqueta de fruita: maduixes i taronja
MIG MATÍ	1 plàtan i 1 grapat d'ametlles	Pa amb pernil	Pa amb formatge	Pa amb tomàquet i tonyina	Pa amb pernil	Torrada de pa amb làmines de tomàquet i formatge fresc	1 grapat de fruita seca: nous i avellanes
DINAR	Gaspatxo de cigrons amb daus de tomàquet, ceba i pebrot Ou ferrat amb pa 1 kiwi	Espaguetis amb salsa pesto Calamars a la romana amb tomàquet amanit 1 iogurt	Amanida d'arròs integral amb tomàquet, ceba i remolatxa Magre de porc amb salsa de tomàquet 1 pera	Amanida de pasta amb carbassó, blat moro, tomàquet i pebrot Llom arrebossat 1 iogurt	Ensalada russa Bistec amb escalivada 1 poma	Amanida de coll llombarda amb pipes de carabassa i salsa de iogurt Hamburguesa de lletnies amb arròs i verdures 1 préssec	Broquetes de tomàquet, carbassó i albergínia a la planxa Macarrons amb salsa bolonyesa 1 plàtan
BERENAR	Pa amb formatge 1 poma	1 iogurt natural amb avellanes 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 taronja	1 iogurt amb poma i un grapat de cereals sense sucre	1 iogurt amb melmelada Galetes tipus Maria 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 plàtan	Pa torrat amb oli i sucre 1 iogurt i 1 pera
SOPAR	Arròs integral amb verdures Cuixes de pollastre al forn 1 tall de síndria	Amanida de mongeta tendra amb tomàquet Truita de patata 1 taronja	Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro i nous Crep de formatge de cabra 1 iogurt	Crema de pèsols i ceba Lluç al forn amb llit de patata i ceba 1 bol de maduixes	Sopa de lletres Truita de patata i carbassó 1 iogurt amb maduixes	Mongeta tendra amb pastanaga i patata Salsitxes amb tomàquet amanit 1 iogurt	Amanida de tomàquet i ceba Coca de recapte amb sardines 1 iogurt

* La granola està feta amb flocs de civada, llavors, fruita seca i mel o sucre o similar. Es pot canviar per musli o cereals.



TARDOR-HIVERN: SETMANA 1

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	logurt amb granola* i melmelada	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb cereals i fruita seca 1 poma	Llet amb galetes tipus Maria 1 taronja	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb granola* i poma	1 got de llet o xocolata desfeta amb pa torrat Broqueta de fruita: maduixes i taronja
MIG MATÍ	1 plàtan i 1 grapat d'ametlles	Pa amb pernil	Pa amb formatge	Pa amb tomàquet i tonyina	Pa amb pernil	Torrada de pa amb làmines de tomàquet i formatge fresc	1 grapat de fruita seca: nous i avellanes
DINAR	Arròs a la cassola amb verdures Pollastre a la planxa amb saltat de xampinyons 1 taronja	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat Perca o panga arrebossada amb pebrot verd fregit 1 kiwi	Amanida d'escarola amb pastanaga i olives Llenties guisades amb arròs i verdures 1 iogurt	Macarrons amb samfaina i formatge ratllat Calamars a la planxa amb tomàquet amanit Raïm	Purè de carabassa amb patata i porro Llom a la planxa amb enciam Taronja o mandarines	Carxofes bullides o al vapor Hamburguesa de cigrons amb arròs i verdures 1 plàtan	Sopa de pasta Bistec a la planxa amb tomàquet amanit i patates fregides 1 iogurt
BERENAR	Pa amb formatge 1 poma	1 iogurt natural amb avellanes 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 taronja	1 iogurt amb poma i un grapat de cereals sense sucre	1 iogurt amb melmelada Galetes tipus Maria 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 plàtan	Pa torrat amb oli i sucre 1 iogurt i 1 pera
SOPAR	Bledes amb patata Truita francesa i escarola 1 iogurt	Trinxat de col i patata saltat amb all Tires de pit de pollastre saltades amb tomàquet amanit 1 iogurt	Amanida variada d'enciam, ceba, pebrot vermell i pastanaga Truita de patata amb pa amb tomàquet 1 taronja o mandarines	Escalivada de pebrot, albergínia i ceba Pollastre al forn amb guarnició d'arròs integral bullit 1 iogurt	Sopa de ceba, pa i formatge Ou ferrat amb pa i escarola 1 iogurt	Mongeta i patata Broquetes de sípia a la planxa amb tomàquet amanit 1 iogurt	Amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet Biquini de pernil dolç i formatge 1 pera

* La granola està feta amb flocs de civada, llavors, fruita seca i mel o sucre o similar. Es pot canviar per musli o cereals.



TARDOR-HIVERN: SETMANA 2

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	logurt amb granola* i melmelada	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb cereals i fruita seca 1 poma	Llet amb galetes tipus Maria 1 taronja	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb granola* i poma	1 got de llet o xocolata desfeta amb pa torrat Broqueta de fruita: maduixes i taronja
MIG MATÍ	1 plàtan i 1 grapat d'ametlles	Pa amb pernil	Pa amb formatge	Pa amb tomàquet i tonyina	Pa amb pernil	Torrada de pa amb làmines de tomàquet i formatge fresc	1 grapat de fruita seca: nous i avellanes
DINAR	Amanida de tomàquet, ceba i olives Arròs a la cubana amb ou ferrat 1 taronja	Coliflor amb patata gratinada amb formatge Conill guisat amb ceba 2 mandarines	Escalivada d'albergínia i ceba Tallarines amb gambetes a l'allet 1 iogurt	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga, api i bastonets de pa Truita d'alls tendres 1 iogurt	Macarrons amb samfaina Bistec amb tomàquet amanit 1 iogurt	Bròquil i patata Calamars a la romana amb tomàquet amanit 1 taronja	Amanida de tomàquet amb formatge fresc i orenga Hamburguesa de cigrons, arròs i verdures 1 iogurt
BERENAR	Pa amb formatge 1 poma	1 iogurt natural amb avellanes 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 taronja	1 iogurt amb poma i un grapat de cereals sense sucre	1 iogurt amb melmelada Galetes tipus Maria 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 plàtan	Pa torrat amb oli i sucre 1 iogurt i 1 pera
SOPAR	Sopa de pasta Lluç a la planxa o vapor amb enciam i pastanaga 1 iogurt	Llenties guisades amb pastanaga i ceba Truita de formatge 1 pera	Arròs integral amb tomàquet Pollastre amb samfaina 1 taronja o mandarines	Timbal de trinxat de col amb patata i alls Verat a la planxa amb tomàquet amanit 1 poma	Amanida d'endívies i tomàquets cirerols Bikini de pernil i formatge 1 bol de raïm	Crema de blat de moro Burritos de pebrot, ceba, pastanaga i tires de pollastre 1 iogurt	Carxofes amb patates bullides o al forn Remenat d'ou amb xampinyons o bolets 1 bol de raïm

* La granola està feta amb flocs de civada, llavors, fruita seca i mel o sucre o similar. Es pot canviar per musli o cereals.



TARDOR-HIVERN: SETMANA 3

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	logurt amb granola* i melmelada	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb cereals i fruita seca 1 poma	Llet amb galetes tipus Maria 1 taronja	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb granola* i poma	1 got de llet o xocolata desfeta amb pa torrat Broqueta de fruita: maduixes i taronja
MIG MATÍ	1 plàtan i 1 grapat d'ametlles	Pa amb pernil	Pa amb formatge	Pa amb tomàquet i tonyina	Pa amb pernil	Torrada de pa amb làmines de tomàquet i formatge fresc	1 grapat de fruita seca: nous i avellanes
DINAR	Espaguetis amb salsa napolitana Salmó amb llit de porros i alls tendres 1 poma	Carxofes al forn o bullides Arròs a la cassola de pollastre 1 pera	Guisat de mongetes seques Halibut o perca fregit amb tomàquet amanit 1 iogurt	Trinxat de col i patata amb all Conill a la brasa amb pebrot escalivat 1 bol de raïm	Crema d'espínacs Hamburguesa amb arròs integral 1 taronja o mandarines	Amanida d'escarola amb pastanaga i olives Espaguetis amb gambetes 1 iogurt	Bròquil i pastanaga al vapor Llenties guisades amb arròs 1 bol de raïm
BERENAR	Pa amb formatge 1 poma	1 iogurt natural amb avellanes 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 taronja	1 iogurt amb poma i un grapat de cereals sense sucre	1 iogurt amb melmelada Galetes tipus Maria 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 plàtan	Pa torrat amb oli i sucre 1 iogurt i 1 pera
SOPAR	Amanida d'escarola, pastanaga, tomàquet i pipes Guisat de llegums amb patata 1 iogurt	Sopa de pasta Llesca de pa de pagès amb base de pebrot escalivat i sardines en launa 1 iogurt	Crema de carabassa i patata Truita de porros Pa amb tomàquet 1 plàtan	Escudella de galets Carn d'olla i verdures del brou 1 iogurt i 1 mandarina	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i api Truita de patata i ceba 1 iogurt	Crema de patata, pastanaga, ceba i formatge rallat Pizza Margarita 1 poma	Amanida d'enciam, tomàquet i olives Ou ferrat amb patates fregides 1 iogurt

* La granola està feta amb flocs de civada, llavors, fruita seca i mel o sucre o similar. Es pot canviar per musli o cereals.



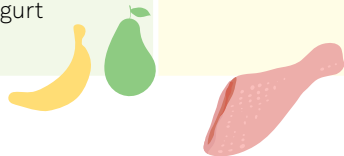
TARDOR-HIVERN: SETMANA 4

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	logurt amb granola* i melmelada	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb cereals i fruita seca 1 poma	Llet amb galetes tipus Maria 1 taronja	Llet amb cereals sense sucres 1 pera	logurt amb granola* i poma	1 got de llet o xocolata desfeta amb pa torrat Broqueta de fruita: maduixes i taronja
MIG MATÍ	1 plàtan i 1 grapat d'ametlles	Pa amb pernil	Pa amb formatge	Pa amb tomàquet i tonyina	Pa amb pernil	Torrada de pa amb làmines de tomàquet i formatge fresc	1 grapat de fruita seca: nous i avellanes
DINAR	Amanida d'enciam amb pastanaga i blat de moro Guisat de cigrons amb espinacs i ou dur 1 iogurt	Espaguetis amb salsa pesto Calamars a la romana amb tomàquet amanit 1 iogurt	Arròs integral amb tomàquet fregit Pit de pollastre arrebossat i pastanaga ratllada 1 pera	Sopa de pasta Salsitxes amb escarola, tomàquet i blat de moro 1 plàtan	Bròquil amb patata al vapor o bullit Pollastre al forn amb ceba o a l'ast 1 poma	Crema de carabassa i porros Hamburguesa de llentíes, arròs i verdures 1 taronja o mandarines	Macarrons amb salsa napolitana Bistec de vedella amb tomàquet amanit i patates fregides 1 plàtan
BERENAR	Pa amb formatge 1 poma	1 iogurt natural amb avellanes 1 plàtan	Pa amb xocolata 1 taronja	1 iogurt amb poma i un grapat de cereals sense sucre	1 iogurt amb melmelada Galetes tipus Maria 1 plàtan	Pa amb xocolata i 1 plàtan	Pa torrat amb oli i sucre 1 iogurt i 1 pera
SOPAR	Arròs integral amb verdures Cuixes de pollastre al forn 1 bol de raïm	Trinxat de col i patata Ou ferrat amb pa 1 taronja o mandarines	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i nous Biquini de pernil i formatge 1 iogurt	Hummus amb bastonets de pa i pastanaga Lluç al forn amb llit de patata i ceba 1 bol de raïm	Sopa de lletres Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit 1 iogurt	Bledes amb patata Salsitxes amb tomàquet amanit 1 iogurt	Amanida de tomàquet i ceba Coca de recapte amb sardines 1 iogurt

* La granola està feta amb flocs de civada, llavors, fruita seca i mel o sucre o similar. Es pot canviar per musli o cereals.

MENÚS PER A INFANTS DE 18 MESOS A 3 ANYS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Tassa de llet de vaca Cereals						
MIG MATÍ	Grills de taronja o mandarina o 1 maduixot						
DINAR	Mongeta tendra amb patata i pastanaga Pollastre a la planxa Pera	Tirabuixons amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb pastanaga ratllada Taronja	Llenties guisades amb arròs, ceba i pastanaga Pruna	Macarrons amb salsa napolitana Rosada a la planxa amb tomàquet amanit Poma	Guisat de patata, pastanaga, mongeta i conill Pera	Enciam i tomàquet amanits Cigrons guisats amb arròs (per a 1-2 anys, aixafats amb forquilla) Taronja	Tomàquet amanit Fideus amb salsa bolonyesa (tomàquet, ceba i carn de vedella) Plàtan
BERENAR	1 iogurt amb poma	1 llesca de pa integral amb oli i formatge tendre	1 iogurt amb maduixes	1 llesca de pa integral amb oli i formatge tendre	1 iogurt amb kiwi	1 llesca de pa integral amb oli i formatge tendre	1 iogurt amb pera
SOPAR	Arròs bullit amb salsa de tomàquet Truita de carbassó 1 iogurt	Patata amb bròquil al vapor Pollastre a la planxa 1 iogurt	Tomàquet amanit Truita de patata 1 iogurt	Arròs integral amb bròquil i pastanaga Croquetes de pollastre 1 iogurt	Sopa de lletres Salmó a la papillota amb porros 1 iogurt	Pastanaga ratllada Ou ferrat amb pa 1 iogurt	Crema de carabassa i patata Lluç al vapor 1 iogurt



Alternatives d'alguns aliments



Si no mengeu porc, podeu canviar...

- el pernil per formatge fresc, hummus casolà, pit de pollastre, ou o conserva de peix
- el llom per llegums, pollastre o conill, peix fresc, congelat o en conserva

Si no mengeu carn o peix, podeu canviar...

- el pollastre, conill, llom i peix per llegums, ous i formatge

Alguns dels aliments proposats, com ara la xocolata o la melmelada, tenen una funció de gaudi en la dieta. Si no els voleu consumir, podeu destinar aquest petit pressupost a d'altres que us agradin més o estalviar-lo.



EXEMPLES DE LLISTES DE LA COMPRA

Us proposem les llistes de la compra per elaborar els menús, segons quatre tipologies de famílies.

Escolliu la tipologia de família que més s'aproxima a la vostra i adapteu la cistella a les vostres necessitats, tot seguint les recomanacions per a una dieta saludable.



Si la família està formada per 1 adult + 1 infant d'1 a 3 anys

LLISTA DE LA COMPRA	Freqüència de compra
5 barres de quart	Setmanal
200 g de pernil del país	Setmanal
1 dotzena d'ous mitjans	Setmanal
320 g de peix fresc	Setmanal
400 g de peix congelat	Setmanal
5,4 kg de fruita	Setmanal
3,6 kg de verdura	Setmanal
1,6 kg de verdura congelada	Setmanal
200 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
450 g de pollastre o conill	Setmanal
2 l de llet	Setmanal
5,5 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
2 paquets de 2 terrines de formatge fresc de 250 g	Cada setmana i mitja
1 falca de formatge sec de 250 g	Cada dues setmanes
3 capsos de cereals sense ensucrar	Cada dues setmanes
3 pots de llegum cuit	Cada dues setmanes
1 kg d'arròs	Cada dues o tres setmanes
1 pot de mermelada	Cada tres setmanes
2 rajoles petites de xocolata	Mensual
2 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual
3 paquets de 200 g de fruita seca oleaginosa sense fregir i sense sal	Mensual
6 kg de patates	Mensual
1 capsos d'infusions	Mensual
1 pot d'espècies	Mensual
1 paquet de cafè molt	Cada mes i mig
1 kg de sucre	Cada mes i mig
3 pots de tomàquet sense sucres afegits	Cada dos mesos
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva verge extra	Cada dos mesos
3 kg de pasta	Cada dos mesos
1 pot de maionesa	Cada dos mesos
1 l de vinagre	Cada tres mesos
1 kg de farina	Cada cinc mesos
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada divuit mesos

Si la família està formada per 2 adults + 1 infant de 3 a 5 anys

LLISTA DE LA COMPRA	Freqüència de compra
12 barres de pa	Setmanal
460 g de pernil del país	Setmanal
3 paquets de 2 terrines de formatge fresc de 250 g	Setmanal
1 falca de 250 g de formatge sec	Setmanal
1 dotzena i mitja d'ous	Setmanal
500 g de peix fresc	Setmanal
680 g de peix congelat	Setmanal
10,7 kg de fruita fresca	Setmanal
6,5 kg de verdura fresca	Setmanal
3k g de verdura congelada	Setmanal
350 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
900 g de pollastre o conill	Setmanal
9 paquets de 6 iogurts	Setmanal
3 capsos de cereals sense ensucrar	Setmanal
1 paquet de 6 llaunes de tonyina	Setmanal
6 l de llet semi	Setmanal
3 kg de patates	Setmanal
5 pots de llegum cuit	Cada dues setmanes
3 paquets de 200 g de nous	Cada dues setmanes
2 kg d'arròs	Cada dues o tres setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
2 kg de pasta	Cada tres setmanes
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva verge extra	Cada quatre o cinc setmanes
5 rajoles de xocolata	Mensual
2 pots de tomàquet sense sucres afegits	Mensual
3 pots de melmelada	Mensual
1 kg de sucre	Mensual
1 pot d'espècies	Mensual
2 capsos de te	Mensual
1 l de vinagre	Cada mes i mig
1 paquet de 4 tubs de galetes tipus Maria	Cada dos mesos
3 pots de maionesa	Cada dos mesos i mig
1 pot de cacau soluble	Cada tres mesos
1 kg de farina	Cada tres mesos
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada vuit mesos

Si la família està formada per 2 adults + 2 infants de 6 a 12 anys

LLISTA DE LA COMPRA	Freqüència de compra
19 barres de pa	Setmanal
800 g de pernil del país	Setmanal
4 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Setmanal
2 dotzenes i mitja d'ous	Setmanal
800 g de peix fresc	Setmanal
1 kg de peix congelat	Setmanal
16 kg de fruita fresca	Setmanal
9 kg de verdura fresca	Setmanal
4,8 kg de verdura congelada	Setmanal
600 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
1400 g de pollastre o conill	Setmanal
12 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
4 pots de llegum cuit	Setmanal
7 l de llet semi	Setmanal
1 kg de pasta	Setmanal
4 kg de patata	Setmanal
3 paquets de 200 g de nous	Setmanal
2 paquets de pa torrat	Setmanal
2 falques de 250 g de formatge sec	Cada setmana i mitja
1 pot de maionesa	Cada setmana i mitja
7 capsos de cereals sense ensucrar	Cada dues setmanes
5 tauletes de xocolata	Cada dues setmanes
3 pots de melmelada	Cada dues setmanes
1 pot de cacau soluble	Cada tres setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva	Cada tres setmanes
1 kg de sucre	Cada tres setmanes
1 l de vinagre	Cada tres setmanes
3 pots de tomàquet sense sucres afegits	Mensual
7 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual
5 kg d'arròs	Mensual
2 capsos d'infusió	Mensual
1 pot d'espècies	Mensual
1 kg de farina	Cada mes i mig
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada tres mesos

Si la família està formada per 2 adults + 2 infants de 6 a 12 anys + 1 adolescent de 12 a 18 anys

LLISTA DE LA COMPRA	Freqüència de compra
3-4 barres de pa	Diària
1,1 kg de pernil del país	Setmanal
5 paquets de 2 terrines de 250 g de formatge fresc	Setmanal
2 falques de 250 g de formatge sec	Setmanal
3 dotzenes d'ous	Setmanal
1 kg de peix fresc	Setmanal
1,4 kg de peix congelat	Setmanal
20 kg de fruita fresca	Setmanal
11 kg de verdura fresca	Setmanal
6 kg de verdura congelada	Setmanal
700 g de carn vermella (porc, vedella, xai)	Setmanal
1,7 kg de pollastre o conill	Setmanal
14 paquets de 6 iogurts naturals	Setmanal
5 capses de cereals sense ensucrar	Setmanal
4 tauletes de xocolata	Setmanal
6 pots de llegum cuit	Setmanal
5 kg de patates	Setmanal
3 paquets de pa torrat	Setmanal
10 l de llet semi	Setmanal
4 paquets de 200 g de nous	Setmanal
1 garrafa de 3 l d'oli d'oliva	Cada dues o tres setmanes
1 paquet de cafè molt	Cada tres setmanes
5 kg d'arròs	Cada tres setmanes
1 kg de farina	Cada cinc setmanes
2 pots de cacau soluble	Mensual
3 pots de tomàquet sense sucres afegits	Mensual
8,5 paquets de 6 llaunes de tonyina	Mensual
7 pots de mermelada	Mensual
6 kg pasta	Mensual
2 capses d'infusions	Mensual
3 pots de maionesa	Mensual
3 pots d'espècies	Mensual
1 garrafa de 5 l d'oli de gira-sol	Cada dos mesos
3 kg de sucre	Cada dos mesos
3 l de vinagre	Cada dos mesos

RECEPTES

Us deixem les receptes perquè elaboreu dos dels plats proposats als menús.

GASPATXO DE MONGETES SEQUES

(Preu per persona: 1,76 €)

Ingredients per a 4 persones

(2 adults + 2 infants de 6 a 12 anys)

- 2 pots de mongetes seques cuites
- 2 grans d'all
- 2 gots de brou de verdures
- 3-4 cullerades d'oli d'oliva
- Sal i pebre al gust

Per decorar

- 100 g de tomàquets petits
- 50 g de ceba tendra
- 50 g de pebrot verd o vermell

Us proposem...

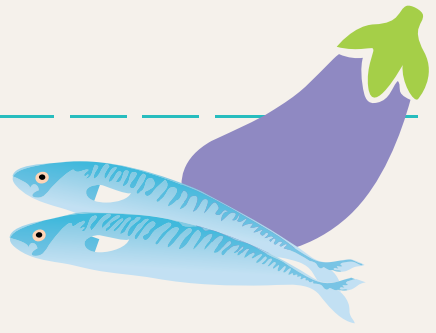
- Si no voleu mongetes seques, podeu substituir-les per qualsevol llegum, com ara els cigrons o les lleties.
- Podeu acompanyar aquesta crema freda amb una bona amanida o una truita de verdures, per fer un àpat complet.
- Dupliqueu les quantitats per poder-ho congelar i menjar-ne en futures ocasions.



Preparació

- 1 Obriu l'envàs de les mongetes seques i escorreu-les bé amb aigua.
- 2 Poseu les mongetes en un bol, juntament amb els alls prèviament pelats i les dues tasses de brou.
- 3 Tritureu-ho tot amb la batedora elèctrica, fins a obtenir una textura homogènia. Passeu la crema per un colador perquè quedi fina.
- 4 Netegeu i talleu les verdures en trossets molt petits per decorar el gaspatxo un cop emplatat.





COCA DE RECAPTE

(Preu per persona: 2,97 €)

Ingredients per a 4 persones

(2 adults + 2 infants de 6 a 12 anys)

Per a la massa

- 1 got d'aigua
- 500 g de farina (aprox.)
- Oli d'oliva
- Sal

Per al farcit

- 2 albergínies grans
- 3 pebrots mitjans
- 6 sardines fresques o congelades
- Sal i pebre al gust

Us proposem...

- Un dels trets forts d'aquesta coca és la seva versatilitat, i és que podeu fer tantes combinacions de verdures com vulgueu (d'espínacs i tomàquet, de sofregit, de carbassó i pebrot, de ceba i xampinyons) i substituir les sardines per tonyina en llauna, verat, seitons o ou esclafat.
- Es pot menjar freda, d'un dia per l'altre, o calenta, acabada de sortida del forn.
- Acompanyeu aquesta coca amb una crema de verdures o una amanida variada.

Preparació

- 1 Poseu les albergínies i els pebrots en una font apta per al forn, amb un raig d'oli.
- 2 Cuineu les verdures al forn a 200 ° C, gireu-les a mitja cocció, fins que la pell estigui torrada.
- 3 Mentrestant, podeu anar preparant la massa de la coca: aboqueu en un bol el got d'aigua i aneu afegint-hi la farina amb la sal a poc a poc.
- 4 Escampeu una mica de farina al taulell de la cuina i feu panets d'uns 100 g cadascun, i estireu-los bé amb l'ajuda d'un corró.
- 5 Quan les verdures estiguin fetes, deixeu-les refredar per enretirar-ne la pell i tallar-les a tires (deixeu el forn encès!).
- 6 Netegeu les sardines i talleu-les per la meitat. Deixeu-les escórrer.
- 7 Cobriu una safata de forn amb paper vegetal i poseu-hi les masses de coca amb les tires de pebrot, l'albergínia i les sardines, i salpebreu-les. Cobriu amb un raig d'oli totes les coques i poseu-les al forn fins que estiguin daurades (uns 20-25 minuts).



Aquest guia es basa en un estudi encarregat per l'Àrea de Drets Socials, Justícia Global, Feminismes i LGTBI de l'Ajuntament de Barcelona als grups de Pedagogia, Societat i Innovació, amb el suport de les TIC (PSITIC) i Global Research on Wellbeing (GRoW), ambdós pertanyents a la Fundació Blanquerna - Universitat Ramon Llull.

Els menús s'han elaborat a partir de les recomanacions de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria i l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

