



*A Les colònies ConVivim,  
enS diverTIM I FeiEM  
SALUT !!!!*

## *Vols saber com preparar un menú saludable en el temps de lleure?*

En els àpats i menús que se serveixen a les colònies, acampades i campus, és important que se segueixin les recomanacions d'una **alimentació saludable**.

A continuació s'ofereixen un recull de suggeriments que convé que **els menjadors** de les acampades i colònies tenguin presents en l'**elaboració dels menús**.



# Fes 5 MenJadEs al Dia!



- Comença el dia amb un **berenar equilibrat**:  
lactis + pa/cereals/galetes + suc/fruïta natural
- A **mitjan dematí i a mitjan capvespre** es recomana:  
un entrepà i/o fruïta
- Per dinar i sopar, cal triar menús que s'adaptin **als aliments de temporada**. S'aconsellen les **preparacions fredes a la primavera i l'estiu**. A la **tardor i a l'hivern** vénen més de gust els **plats calents**.

## Exemple de menú setmanal de primavera/estiu

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Dinar	<p>Macarrons amb salsa de tomàtiga, ceba, pastanaga, pebre vermell i tonyina</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruïta</p>	<p>Amanida de llenties amb arròs, verdures i pollastre a la planxa</p> <p>Coca casolana</p>	<p>Carn magra de porc al forn amb arròs saltejat amb xampinyons, pastanaga i pèsols</p> <p>Fruïta</p>	<p>Ciurons trempats</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons, albergínia, carabassó, pernil salat i tomàtiga trempada</p> <p>Fruïta</p>	<p>Amanida de pasta amb vianda freda d'indiot, poma, pastanaga i mongetes tendres</p> <p>Macedònia de fruïta</p>	<p>Salsitxes i tallarines amb salsa de tomàtiga, ceba i xampinyons sofregits</p> <p>Fruïta</p>	<p>Paella mixta o amanida d'arròs amb verdures i filet de peix al forn</p> <p>Gelat</p>
Sopar	<p>Pa amb oli i tomàtiga amb pernil i formatge, pebre verd i olives</p> <p>Lacti</p>	<p>Sardines a la planxa amb patates i trempó</p> <p>Fruïta</p>	<p>Bullit de patata, mongetes i ous</p> <p>Ensalada verda</p> <p>Fruïta</p>	<p>Filet de peix amb patata, ceba i pastanaga al forn</p> <p>Gelat</p>	<p>Pa amb oli i tomàtiga amb formatge, verat, pebre verd i olives</p> <p>Coca casolana</p>	<p>Amanida de patata amb pollastre, poma, blat de moro i nous</p> <p>Fruïta</p>	<p>Truïta amb pernil i formatge i tomàtiga trempada</p> <p>Ensalada verda</p> <p>Fruïta</p>

\* Els plats es poden completar amb una **amanida verda i pa**

\* Si no es disposa de **forn, cuinar el peix o la carn a la planxa**

- No serviu més d'un **plat precuinat** a la setmana.
- Anau amb cura amb la **sal**.
- L'**aigua** ha de ser **la beguda principal** i accessible en tot moment.
- En cada àpat, incorporeu-hi **alguna verdura** (alternant crua/cuita) ja sigui en forma de **crema** (gaspatxo, vichyssoise de carabassó i formatge...), **minestra o amanida** (verda, trempó...).



## Adequau la mida de la ració a l'edat i al grau d'activitat física

ALIMENTS	MESURES CASOLANES D'UNA RACIÓ	ALIMENTS	MESURES CASOLANES D'UNA RACIÓ
<b>ARRÒS</b>	1 plat (60-80 g)	<b>LACTIS</b>	1 tassó, 2 unitats, 1 porció, 2-3 tallades, 2 unitats
<b>PASTA</b>	1 plat (60-80 g)	<b>VERDURA</b>	1 plat, 1 albergínia o 1 carabassó, 1 tomàtiga (150 g net), 1 plat de mongetes tendres (150-200 g), 1 plat de bledes, col o espinacs (250 g), 3 fulles d'enciam de guarnició (50 g)
<b>PA</b>	3-4 llesques de barra, 1 panet, 1 llesca grossa de pa (60- 80 g)	<b>CARN MAGRA</b>	1 bistec, 1/4 pollastre (100-125 g)
<b>PATATES</b>	1 patata grossa	<b>PEIX</b>	1 bistec (125-150 g)
<b>CEREALS ESMORZAR</b>	3-4 cullerades soperes	<b>OUS</b>	1-2 ous
<b>FRUITA</b>	1 poma, 1 pera, 1 taronja, 2-3 albercocs o figues, 12-15 cireres o maduixes, 3 tallades de pinya natural	<b>LLEGUMS</b>	1 plat (60-80 g en cru)

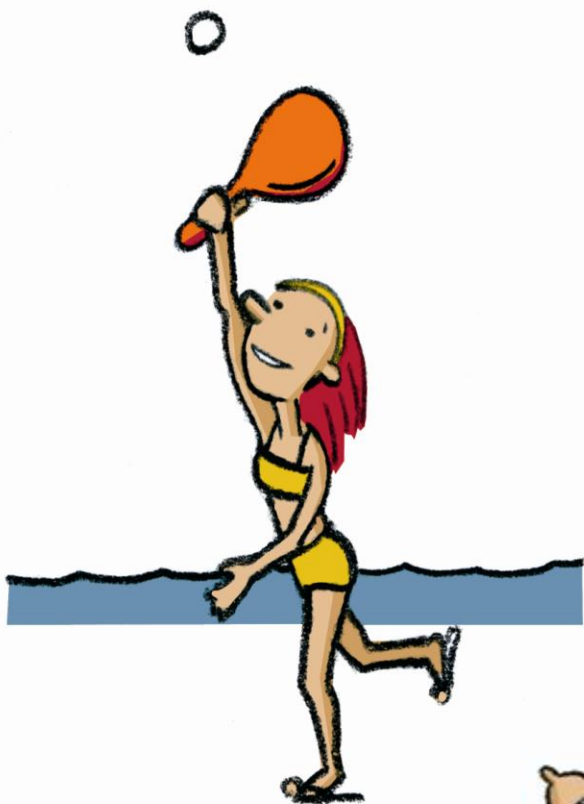


Teniu esment amb les **al·lèrgies alimentàries**



## Evitau els perills:

- En activitats a l'aire lliure, utilitzau un **protector solar** adequat al vostre tipus de pell, para-sol i capell. **Beveu aigua amb freqüència**. Evitau les hores de **màxima insolació** (entre les 11.00 i les 16.00 h).
- Adoptau les **mesures de seguretat adients** segons el tipus d'esport o activitat (cascs, arnesos, colzeres i genolleres...).



*Aprofitem l'oportunitat  
per compartir, participar,  
aprendre i créixer!*

