



INEFC

Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya

ANNEX 2

ANNEX 2

PROPOSTA DE MENÚS REQUERIMENTS BÀSICS DELS MENÚS



Generalitat
de Catalunya

PROPOSTA MENÚS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PLANTILLA MENÚS	Bufet d'amanides Mínim 3 ingredients verdures 1 ingredient d'HC (*) 1 ingredient de llegums 1 ingredient proteic	Bufet d'amanides Mínim 3 ingredients verdures 1 ingredient d'HC (*) 1 ingredient de llegums 1 ingredient proteic	Bufet d'amanides Mínim 3 ingredients verdures 1 ingredient d'HC (*) 1 ingredient de llegums 1 ingredient proteic	Bufet d'amanides Mínim 3 ingredients verdures 1 ingredient d'HC (*) 1 ingredient de llegums 1 ingredient proteic	Bufet d'amanides Mínim 3 ingredients verdures 1 ingredient d'HC (*) 1 ingredient de llegums 1 ingredient proteic
	1r plat Cereals: pasta o arròs	1r plat Llegums amb verdures	1r plat Pasta	1r plat Paella o fideuà	1r plat Pasta o arròs amb verdures
	2n plat Carn vermella	2n plat Carns blanques: pollastre/ gall dindi/conill...	2n plat Peix	2n plat Carns blanques: pollastre/ gall dindi/conill...	2n plat Marisc
	Guarnició Verdura	Guarnició Patata/pasta o arròs	Guarnició Verdura	Guarnició Verdura	Guarnició Llegums
	Postres logurts (sencers i desnatats) / Fruita	Postres logurts (sencers i desnatats) / Fruita	Postres logurts (sencers i desnatats) / Fruita	Postres logurts (sencers i desnatats) / Fruita	Postres logurts (sencers i desnatats) / Fruita

(*) HC = hidrats de carboni

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIETA TOVA	1r plat Cereals: pasta o arròs (blancs amb oli d'oliva)	1r plat Puré de llegums i verdures	1r plat Pasta (blanca amb oli d'oliva)	1r plat Paella o <i>fideuà</i> de verdures	1r plat Pasta o arròs amb verdures cuites
	2n plat Carn blanca (sense salses ni fregits)	2n plat Carn blanca (sense salses ni fregits)	2n plat Peix blanc (sense salses ni fregits)	2n plat Carn blanca (sense salses ni fregits)	2n plat Peix blanc (sense salses ni fregits)
	Guarnició Verdura cuita	Guarnició Patata/pasta o arròs (blancs i sense salses)	Guarnició Verdura cuita	Guarnició Verdura cuita (opcional)	Guarnició Verdura cuita (opcional)
	Postres logurts (desnatats) Fruita (no cítrics)	Postres logurts (desnatats) Fruita (no cítrics)	Postres logurts (desnatats) Fruita (no cítrics)	Postres logurts (desnatats) Fruita (no cítrics)	Postres logurts (desnatats) Fruita (no cítrics)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIETA ASTRINGENT	1r plat Pasta o arròs (blancs amb oli d'oliva)	1r plat Puré de patata	1r plat Pasta (blanca amb oli d'oliva)	1r plat Arròs o fideus (blancs amb oli d'oliva)	1r plat Pasta o arròs (blancs amb oli d'oliva)
	2n plat Carn blanca (sense salses ni fregits)	2n plat Carn blanca (sense salses ni fregits)	2n plat Peix blanc (sense salses ni fregits)	2n plat Carn blanca (sense salses ni fregits)	2n plat Peix blanc (sense salses ni fregits)
	Guarnició Pastanaga bullida	Guarnició Pastanaga bullida	Guarnició Pastanaga bullida	Guarnició Pastanaga bullida	Guarnició Pastanaga bullida
	Postres logurts (desnatats) <i>Fruita</i> -Poma o pera al forn -Compota de poma o pera -Plàtan madur	Postres logurts (desnatats) <i>Fruita</i> - Poma o pera al forn - Compota de poma o pera - Plàtan madur	Postres logurts (desnatats) <i>Fruita</i> - Poma o pera al forn - Compota de poma o pera - Plàtan madur	Postres logurts (desnatats) <i>Fruita</i> - Poma o pera al forn - Compota de poma o pera - Plàtan madur	Postres logurts (desnatats) <i>Fruita</i> - Poma o pera al forn - Compota de poma o pera - Plàtan madur



RACIONS D'ALIMENTS		
GRUPS D'ALIMENTS	PES PER RACIÓ (en cru)	MESURES CASSOLANES
Farinacis: Pa, cereals, cereals integrals, arròs, pasta i patates.	70-100 g pasta o arròs	1 plat normal
	40-80 g pa	3-4 llesques de pa normal (20 g)
		2-3 llesques de pa de motlle (25 g)
		1 panet o 1 barreta (60-80 g)
	150-200 g patata	1 patata mitjana o 2 petites
	30-40 g cereals esmorzar	1 tassa
Verdures i Hortalisses	150-200 g verdures i hortalisses	1 plat d'amanida variada
		1 plat de verdures
		1 tomàquet mitjà
		2 pastanagues mitjanes
Fruïtes	120-200 g de fruites	1 peça mitjana de poma, taronja...
		1 tassa de cireres o maduixes
		1 tall de meló o síndria
		1 got de suc natural
Oli d'oliva	10 ml d'oli d'oliva	1 cullerada sopera
Làctics Llet, iogurt i formatge	200-250 ml llet	1 tassa de llet o 1 got de llet
	200-250 g iogurt	2 unitats de iogurt
	40-60 g formatge cuit	2-3 llonzes de formatge
	80-125 g formatge fresc	1 porció o tarrina individual
Aliments proteics: Carns magres, peix, ou, llegums i fruits secs	60-80 g llegums	1 plat normal
	20-30 g fruits secs	20-30 unitats
	125-200 g peix	1 filet o 2 rodanxes mitjanes
	100-150 g carn	1 filet de carn
		1/4 de pollastre
		1 Tall de pit de pollastre o dos petits
		3-4 albondigas
		1 Hamburguesa
		1 Botifarra gran
	100 g ou	2 ous
Aigua	200 ml aproximadament	1 got
Aliments rics en greixos i sucres	consum ocasional	consum ocasional



REQUERIMENTS BÀSICS DELS MENÚS

DINARS

Patró alimentari del 1r plat

Pasta, cereals (arròs, cuscús, quinoa, etc.), patata, llegum i verdura (sempre ha d'haver un d'aquests components o la combinació de dos d'aquests).

Exemples 1r plat

- Verdura cuïta amb patata
- Crema de verdures (sense patata)
- Puré de verdures (amb patata)
- Plat de pasta, d'arròs o altres cereals, llegums, patata (poden combinar-se amb verdura o amanida o altres ingredients)
- Sopa amb pasta o arròs o altres cereals
- Un plat de verdura sense patata
- Una amanida variada

Patró alimentari del 2n plat

Carn, peix o ou

Exemples 2n plat

- Peix blau (1 cop a la setmana)
- Peix blanc (1 cop a la setmana)
- Carn vermella (1 cop a la setmana)
- Carn blanca (1 cop a la setmana)
- Ous (1 cop per setmana)

Tècnica culinària: forn sense greix, planxa, grill, *papillote*, vapor...

Patró alimentari de les guarnicions del 2n plat

Verdura o farinacis segons el primer plat.

Exemple:

- Si el primer plat té patata o pasta o arròs i altres cereals o llegums, la guarnició del segon plat haurà de ser verdura o amanida.
- Si el primer plat té verdura o amanida, la guarnició del segon plat haurà de ser patata o pasta o arròs i altres cereals o llegums.

Patró alimentari de les postres

Iogurt o fruita i de forma ocasional postres làctics.

Fruita

- Fruita del temps.
- Fruita preparada: taronja amb nous i mel, macedònia natural, maduixes amb iogurt, suc natural, batuts (*smoothie*), etc.



logurt

logurt sencer i desnatats, naturals o amb fruites, varietat de iogurt de soia, Bifidus, etc.

Postres làctics

Flam, natilles, arròs amb llet, púding, crêpes dolces, rebosteria, gelats simples. Màxim 1 cop per setmana.

Bufet d'amanides

Sempre haurà d'haver-hi presents 4 grups alimentaris: verdures, farinacis, llegums i aliments proteics.

Proposta d'aliments dels diferents grups alimentaris que s'han d'incloure al bufet d'amanides:

1. **Verdures**: Posarem més d'un ingredient al bufet. Idealment un mínim de 3: enciam, escarola, espinacs, bròquil, endívies, canonges, rúcula, tomàquets, pastanaga, espàrrecs, remolatxa, ceba, blat de moro, olives, alvocat, xampinyons, pebrots, etc.
2. **Hidrats de carboni**: Posarem només un ingredient al bufet<. arròs, pasta fresca, cuscús, patata, etc.
3. **Llegums**: Posarem només un ingredient al bufet: cigrons, llenties, mongetes, pèsols, etc.
4. **Proteïnes**: Posarem només un ingredient al bufet: formatge fresc, tonyina, palets de cranc, soja germinada, gall d'indi, fruits secs, etc.

Condiments i complements

- Vinagreta
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre de Mòdena
- Llavors de Sèsam o altres llavors
- Canyella
- Orenga
- etc.