

## MENÚ SETMANAL EQUILIBRAT PER A TOTA LA FAMÍLIA AMB EXEMPLES

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<b>ESMORZAR</b>	- Fruita, llet i pa amb tomàquet i formatge. - Fruita, llet amb torrades i melmelada. - Fruita i pa amb pernil salat/ formatge/ fuet.			- Bol de iogurt amb daus de poma i musli. - Fruita, llet amb cereals d'esmorzar rics en fibra. - Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli.			
<b>MIG MATÍ</b>	- Mandarines, un grapat de fruita seca i iogurt. - Entrepà de pernil dolç/ botifarra blanca. - Pa amb formatge.			- Plàtan i un grapat de fruites seques. - Pa amb xocolata. - Una pera i un iogurt.			
<b>DINAR</b>	Pasta	Amanida	Verdura amb patata	Arròs amb verdura	Amanida	Pasta	Amanida
	Carn/Peix	Llegums	Carn	Peix/Carn	Llegums	Peix blau	Arròs amb marisc o pollastre
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
<b>BERENAR</b>	- 1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa. - Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...) - Pa amb xocolata, entrepà de formatge/perni/fuet.			- Un iogurt natural o un got de llet amb musli. - Macedònia de fruites fresques amb iogurt. - Pa amb oli i pernil/formatge/fuet.			
<b>SOPAR</b>	Verdura amb patata	Sopa amb pasta	Arròs amb verdura	Verdura amb patata	Pasta amb verdura	Arròs amb verdura	Crema de verdures amb patata
	Peix blanc	Pollastre amb amanida	Truita a la francesa	Peix blau	Peix blanc	Pollastre	Truita a la francesa
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

### EXEMPLES DE DINARS

- Macarrons saltats amb verdures i gratinats amb formatge i filet de llenguado amb tomàquet.
- Empedrat de cigrons.
- Mongeta tendra amb patata o trinxat amb vedella a la planxa.
- Calamars estofats amb arròs i verdures (carbassó, pebrot, ceba i carbassa).
- Amanida i lletanies saltejades amb pernil.
- Amanida i macarrons amb carn picada o amb tonyina i sofregit de verdura.
- Amanida variada (enciam, escarola, ceba, pastanaga ratllada, raves...) i paella mixta (carn i peix).
- Pasta freda amb daus de carbassó, tires de pollastre i alfàbrega.
- Estofat de mongetes seques amb ceba, porro i pebrot.
- Amanida d'arròs i tonyina (enciam, tomàquet, pastanaga, olives, nous, arròs i tonyina).
- Amanida de patata amb ou dur i formatge feta (patata, ou dur, formatge feta, ceba tendra, cogombre i vinagreta de mel i mostassa).
- Amanida i Lasanya de verdures i carn picada.

### EXEMPLES DE SOPARS

- Mongeta tendra amb patata i filet de llenguado al forn amb pastanaga.
- Sopa de lletres. Croquetes de pollastre amb escalivada.
- Arròs amb espàrrecs verds i xampinyons. Truita a la francesa.
- Bròquil amb patata i sardines a la planxa amb amanida.
- Espirals de pasta amb orenga i formatge i lluç a la planxa.
- Arròs blanc amb salsa de tomàquet, pollastre a la planxa i carbassó a la planxa.
- Crema de carbassó i truita a la francesa.
- Sopa de verdures i pistons. Truita de patata amb tomàquet amanit.
- Rodanxes de tomàquet amb formatge fresc i lluç amb arròs blanc.
- Sopa d'estrelletes i llenguado a la planxa amb escarola i olives.
- Crema de pastanaga i llom a la planxa amb patata al caliu.

## DESMENTIM MITES SOBRE LA CARN

**DIMARTS 27 DE SETEMBRE 2016**

**A LES 19 H.**

Com incloure la carn vermella i els embotits de forma saludable a la nostra alimentació diària?  
Quants dies hem de menjar carn a la setmana? Quins tipus de carn s'aconsellen?  
Quina quantitat de carn he d'oferir als meus fills? (Dels 6 mesos als 18 anys)  
I per mi? Quants grams de carn he de menjar al dia?  
I pels avis de casa? La importància de la proteïna en totes les edats per a mantenir un bon to muscular.

Desmentir mites sobre la carn:  
Comunicat de la OMS  
Consum excessiu versus consum responsable,  
Vegetarianisme versus dieta variada, què és més saludable?

## MENÚS SALUDABLES PER A TOTA LA FAMÍLIA

**DIMARTS 4 D'OCTUBRE 2016**

**A LES 19 H.**

Repartiment dels àpats segons la Dieta Mediterrània.  
Per què és important no excloure aliments de la nostra alimentació?  
Menú setmanal equilibrat per a tota la família  
Què és una ració? Com ho mesurem amb mesures casolanes?

### A CÀRREC DE:

**ESTER MILÀ** (Graduada en Nutrició humana i dietètica)  
**LAIA MOSELLA** (Diplomada en Nutrició humana i dietètica)

*Xerrades gratuïtes. Sense inscripció prèvia.*

## XERRADES SOBRE

# ALIMENTACIÓ SALUDABLE

AL MERCAT DE LA CARN

## DESMENTIM MITES SOBRE LA CARN

**DIMARTS 27 DE SETEMBRE 2016**  
**A LES 19 H.**

## MENÚS SALUDABLES PER A TOTA LA FAMÍLIA

**DIMARTS 4 D'OCTUBRE 2016**  
**A LES 19 H.**

## AL MERCAT DE LA CARN

Pl. Vall del Castell, 17  
Vilafranca del Penedès



## DESMENTIM MITES SOBRE LA CARN

**DIMARTS 27 DE SETEMBRE 2016**

**A LES 19 H.**

### Quin consum de carn és saludable?

La recomanació és consumir carn entre 3 i 4 vegades a la setmana. D'aquestes, màxim 2 carns vermelles.

Carns vermelles	Carn blanques
vedella, ànec, bou, cavall, corder, cabrit, algunes parts del porc més greixoses, vísceres, caça.	gall d'indi, pollastre, conill, algunes parts del porc poc greixoses, garrell, xai jove (lletó).

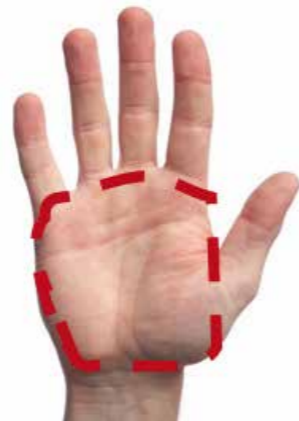
La ració de carn recomanada és d'uns 100-125g, que corresponen majoritàriament als 20g de proteïna adequada per persones adultes.

1 bistec de vedella	20g de proteïna
¼ de pollastre	20g de proteïna
125-150g peix	20g de proteïna
2 ous	16g de proteïna
2 talls de formatge curat (40g)	12g de proteïna
1 iogurt natural	4,2g de proteïna
70g de llegum	15g de proteïna*

\*la proteïna del llegum no és tan completa com la dels productes d'origen animal

Ingestes recomanades de carn o peix segons l'edat

6-12 mesos	20-30g/dia (anar augmentant progressivament)
12 mesos - 3 anys	30-50g/dia (anar augmentant progressivament)
3-6 anys	30- 50g/ració (anar augmentant progressivament)
6- 12 anys	50-60g/ració
12-18 anys	100g/ració
Adults	100-125g/ració
Gent gran	100g/ració



#### Posem-ho fàcil!

Una manera senzilla de saber la ració de carn o peix que correspon és comparant la mesura del palmell de la mà.

La ració de carn o peix en cru ha de tenir la mida del palmell de la mà i el gruix del dit polze.

## MENÚS SALUDABLES PER A TOTA LA FAMÍLIA

**DIMARTS 4 D'OCTUBRE 2016**

**A LES 19 H.**

### Què és una ració?

<b>Farinacis</b>	1-2 llesques petites de pa (30g) 4 biscotes 1 plat d'arròs o pasta (60-80g cru / 180-240g cuit) = una tassa rasa de cafè en cru ½ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra (30-40g) 1 plat de pèsols (120-150g) 1 plat de llegums* (60g cru / 150g cuit) = un got de 200ml en cuit 4 galetes maria (consum ocasional) 2 patates petites/1 patata mitjana (200-250g)
<b>Fruita fresca</b>	2 peces petites/1 peça mitjana de fruita (150-200g) 5-6 maduixots 1 plàtan 1-2 talls de meló, síndria o pinya
<b>Verdures i hortalisses</b>	1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes... 1 pebrot, albergínia, carbassó... 1 plat de mongetes tendres 1 plat de bledes o espinacs
<b>Olis i fruita seca</b>	1 cullerada sopera d'oli (10 ml) 1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal (nous, ametlles, avellanes...) (20g)

<b>Lactis</b>	1 got de llet (200 ml) 1 iogurt 2 talls de formatge semicurat (50-60g) 1 terrina de formatge fresc (70-80g)
<b>Carn, peix, ous i llegums</b>	1 tall de carn de 90-100g 1 quarter petit de pollastre, conill... (150-160g pes brut) 2 rodanxes de peix 2 ous 1-2 talls prims de pernil (20-30g) 1 plat de llegums* (60g cru / 150g cuit)
<b>Aigua</b>	1 got ple d'aigua (200-250 ml)

### Racions recomanades

<b>Farinacis</b>	4-6 racions/dia
<b>Verdures i hortalisses</b>	2 racions /dia
<b>Fruites fresques</b>	3 racions/dia
<b>Oli d'oliva</b>	3-6 racions/dia
<b>Fruita seca</b>	3-7 racions/setmana
<b>Llet i derivats</b>	2-3 racions/dia
<b>Carn, peix, ous i llegums</b>	2 racions/dia
<b>Peix i marisc</b>	3-4 racions/setmana
<b>Carn magra</b>	3-4 racions/setmana
<b>Ous</b>	3-4 racions/setmana
<b>Llegums</b>	2-4 racions/setmana
<b>Aigua</b>	4-8 racions/dia
<b>Aliments superflus</b>	(innecessaris des del punt de vista nutricional): begudes ensucrades, patates xips, llaminadures, brioixeria... Amb un consum ocasional i moderat