

MARÇ



Pintar és la nostra
passió!

Ajuda'ns a trobar
4 kits per pintar!



2

Lenties estofades
amb verdures

Truita a la francesa amb
enciam i pastanaga

Fruita de temporada



3

Crema de pastanaga
Llom arrebossat amb
enciam i olives
Fruita de temporada

4

Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi amb
verdures
Fruita de temporada



5

Espaguetis amb salsa
de carbassa
Salmó al forn amb all i
julivert amb enciam i
blat de moro
logurt natural

6

Brou amb arròs integral
Pit de pollastre a la planxa
amb salsa i enciam i
llavors de carbassa
Fruita de temporada



DIA DE LA TRUITA

9

Crema de verdures de
temporada

Truita de patata amb
enciam i llavors de
gira-sol

Fruita de temporada



10

Arròs 3 delícies (blat de
moro, pèsols, pastanaga i
salsa de soja)

Filet de lluç al forn amb
enciam i tomàquet

Fruita de temporada



11

Pasta o cuscús amb
salsa a elecció

Estofat de vedella amb
xampinyons

logurt natural



12

Cigrons eco estofats
amb espinacs

Pollastre al forn amb
salsa de taronja amb
enciam i pastanaga

Fruita de temporada



13



16

Amanida grega

Lenties estofades amb
verdures

Fruita de temporada

17

Escudella barrejada amb
pasta integral

Carn d'olla

Fruita de temporada



18

Crema de mongetes
 seques i carbassa

Salmó al forn amb all i
julivert amb enciam i
tomàquet

Fruita de temporada

19

Coliflor amb patata

Pollastre al forn amb
enciam i pastanaga

Fruita de temporada

20

Arròs integral amb
salsa de tomàquet

Truita a la francesa amb
enciam i olives

logurt natural



23

Crema de carbassó

Ous durs amb tomàquet
o beixamel al forn i
amanida

Fruita de temporada



24

Trinxat de col i patata

Botifarra de porc a la
planxa amb enciam i blat
de moro

Fruita de temporada

25

Pasta integral amb pesto
(alfàbrega i pinyons)

Vwok de gall dindi amb
verdures

logurt natural



26

Arròs amb verdures i
tomàquet

Calamars arrebossats
pel cuiner/a amb enciam
i olives

Fruita de temporada

27

Mongeta seca eco
estofada amb verdures

Broqueta de pollastre
amb patates

Fruita de temporada



MARÇ

L'ACTIVITAT FÍSICA EN L'ETAPA ESCOLAR

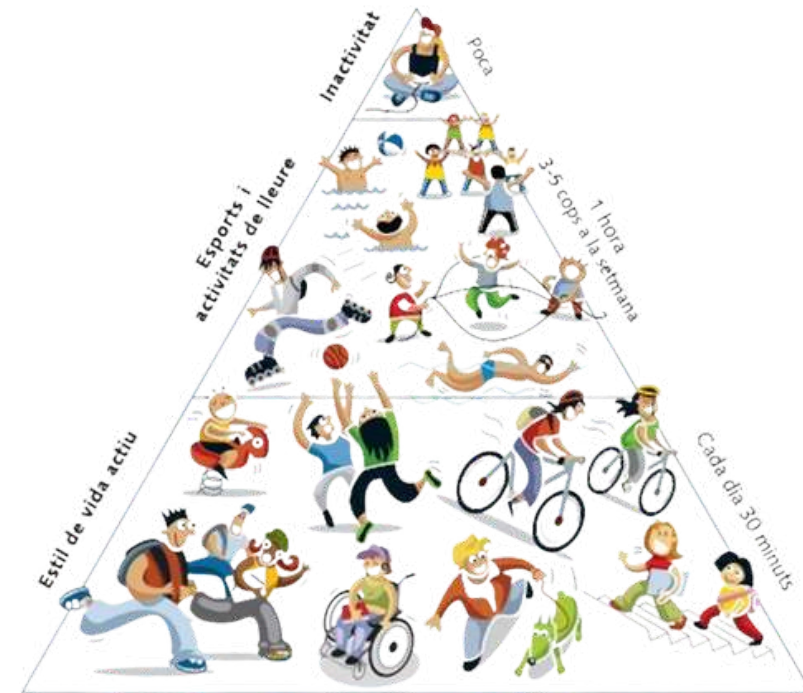
DIFERÈNCIA ENTRE ACTIVITAT FÍSICA, EXERCICI FÍSIC I ESPORT

L'activitat física és qualsevol moviment corporal que causa una despesa energètica. En canvi, si aquesta activitat física es desenvolupa de manera estructurada i planificada, s'anomena exercici físic, i si es desenvolupa en un marc reglamentari, s'anomena esport.

BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA

D'una banda, ajuda a prevenir l'obesitat i el sobrepès, contribueix a millorar el funcionament dels sistemes locomotor i cardiovascular, i com a conseqüència, redueix el risc de patir malalties en l'edat adulta. D'altra banda, la salut mental també se'n veu beneficiada, ja que l'activitat física millora l'estat d'ànim, combat l'ansietat i la depressió i ajuda a dormir més bé, la qual cosa afavoreix el rendiment acadèmic. Finalment, l'activitat física ajuda a relacionar-se millor i a adquirir valors com ara la cooperació, la confiança o el respecte.

Per evitar la creixent tendència cap al sedentarisme, l'OMS (Organització Mundial de la Salut) ha posat en marxa un Pla d'acció mundial sobre l'activitat física per millorar i allargar la vida de la població, en què fa tot un seguit de recomanacions per incentivar la pràctica d'activitat física en la població en general, i en els infants i adolescents en particular.



Piràmide de l'activitat física
a la infància i a l'adolescència

MARÇ

APROFITEM EL DIA I L'ENTORN QUE ENS ENVOLTA

- Pujar escales i evitar ascensors i escales mecàniques.
- En els desplaçaments a l'escola o a d'altres llocs, si hi ha vies de transport segures, fer els trajectes caminant o utilitzant un mitjà de transport actiu, com la bicicleta, el patinet no elèctric o el monopatí (sempre amb casc) o el transport públic.
- A l'escola, mitjançant l'establiment de pauses actives durant les classes i entre classes, i fomentant els patis actius, també durant l'estona de lleure del migdia. És important donar cabuda a activitats diverses que promoguin la cooperació en lloc de la competitivitat, i que siguin inclusives, tenint en compte les necessitats i els interessos de tothom.
- Durant l'espai de migdia es poden promoure activitats que impliquin moviment, com la dansa, el joc lliure actiu, etc., o que generin consciència corporal, com el ioga.
- Al temps de lleure, per facilitar i promocionar un oci actiu en família: passar una estona al parc després de l'escola, fer caminades o excursions a la natura durant el cap de setmana o les vacances, fer vacances que incloguin activitat física, jugar de manera físicament activa... També es poden fomentar activitats extraescolars esportives o que impliquin activitat física més intensa i vigorosa.
- A casa, cal reduir al màxim el temps que els infants passen davant les pantalles. Col·laborar en les activitats domèstiques.
- L'OMS recomana que nens i adolescent facin, almenys, seixanta minuts d'activitat físic tots o gairebé tots els dies de la setmana.

Font: L'alimentació saludable en l'etapa escolar, 2020


















Comencem amb un bon esmorzar!

- Llet amb flocs de blat de moro
- Bol de iogurt amb daus de poma i musli
- Pa integral amb rodanxes de tomàquet i oli d'oliva verge
- Macedònia de fruita fresca amb fruits secs* picats (avellanes, nous, ametlles, etc.)
- Pa integral de llavors amb tomàquet i formatge tendre

*Fruita seca:

A partir dels 6 mesos d'edat es pot consumir qualsevol tipus de fruita seca, això sí, triturada o en pols o en forma de crema, per evitar el risc d'ennuegament. A partir dels 3 anys, aproximadament, els infants ja poden prendre fruita seca sencera, sempre amb la supervisió d'un adult.

				
Taronja	Enciam	Bledes	Maduixes	Pèsols
				
Api	Carbassa	Ceba	Porro	Pera groga
				
Coliflor	Pastanaga	Tomàquet	Plàtan	Kiwi
				
Mongeta tendra	Poma			

I a l'hora de l'esbarjo?

- Un plàtan i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Mandarines i un grapat de fruita seca* (nous, avellanes, ametlles, etc.)
- Entrepà d'hummus amb escalivada
- Una pera i un grapat de fruita dessecada (panses, orellanes,

Per berenar:

- Una o dues peces de fruita fresca i bastonets de de pa integral.
- Un grapat de fruita seca* crua o torrada (nous, ametlles, avellanes, etc.).
- Pa amb xocolata, entrepà de formatge, entrepà de truita, etc.
- Un iogurt o un got de llet amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.
- Un tros de coca casolana i una peça de fruita.
- Batut de fruita (llet i trossos de fruita fresca) amb fruita seca*.

Per sopar:

Si heu dinat...	Podeu sopar...
Hortalisses	Hortalisses
Llegum	Llegum, peix, ou o carn
Peix	Llegum, ou o carn
Ou	Llegum, peix o carn
Carn	Llegum, peix o ou
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Fruita fresca	Fruita fresca
Altres	Fruita fresca