

GENER 2026

ESCOLA JOSEP CARNER



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 Estofat de llenties amb verdures Trita de patata amb enciam i olives Fruita del temps	9 Sopa d'arròs amb verdures Estofat de gall d'indi amb salsa Fruita del temps
12 Pasta a la jardinera amb formatge Trita francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	13 Verdures tricolors (Pastanaga patata i cols de brussel·les) Contracuixa de pollastre al forn amb herbes i enciam amb olives Fruita del temps	14 Arròs amb tomàquet i orenga Lluç al forn amb salsa verda iogurt	15 Estofat de pèsols, patata i carxofa Pernilets de pollastre rostits amb bolets Fruita del temps	16 Cigrons estofats amb verdures (mongeta verda, pastanaga) Crestes de peix amb enciam i remolatxa Fruita del temps
19 Arròs de verdures Trita francesa amb enciam i olives Fruita del temps	20 Mongetes blanques estofades amb verdures Pollastre rostit amb moniato Fruita del temps	21 Crema de verdures amb llenties Mandonguilles vegetals amb salsa iogurt	22 Pasta napolitana Peix segons mercat amb brots verds i pastanaga Fruita del temps	23 Mongeta amb patata Salsitxa de porc amb brots verds i blat de moro Fruita del temps
26 Macarrons amb bolonyesa vegetal Pernilets de pollastre amb verdures al forn Fruita del temps	27 Menestra de verdures Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita del temps	28 Arròs amb bolets Salmó amb poma al forn Fruita del temps	29 Cigrons estofats amb verdures Trita de carbassó i amanida Fruita del temps	30 Groentesoeep (Sopa de verdures amb fideus i mandonguilles) Lluç arrebossat amb aardappelpuree (purè de patates) VLA: Natilles de vainilla

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001651. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Ens basem en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya

Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions

DIVENDRES 30:
JORNADES GASTRONÒMIQUES
HOLANDA

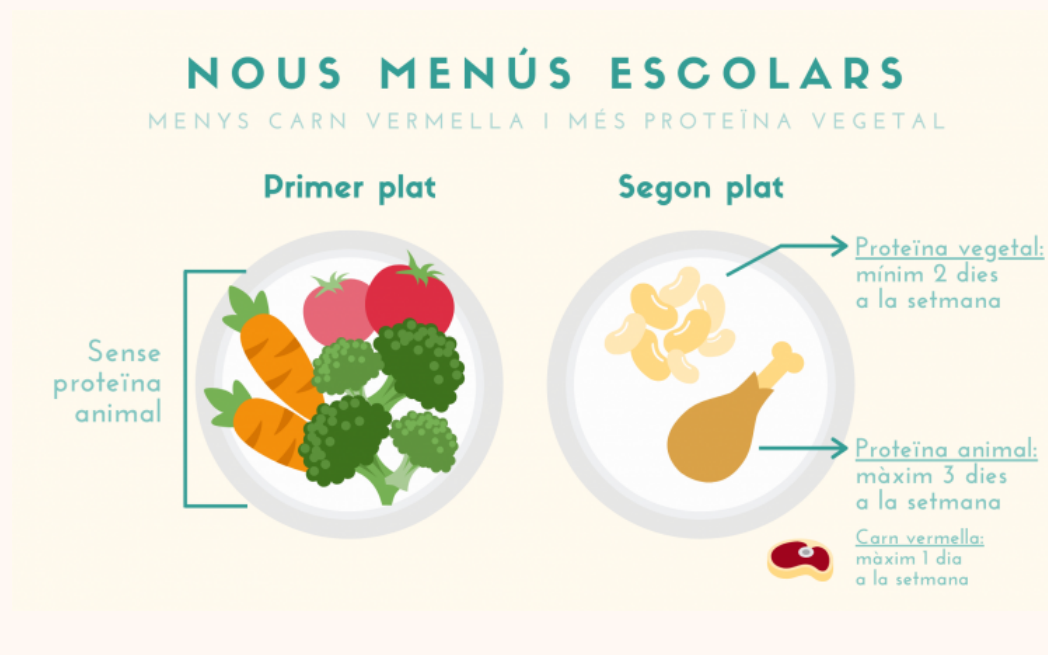


PER QUÈ POTENCIEM EL CONSUM DE PROTEÏNA VEGETAL?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana reduir el consum de **carn vermella i de carn processada** ja que el consum excessiu d'aquestes carns es relaciona amb un increment de risc de problemes de salut.

Els **llegums** destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

És per aquest motiu que a Barnalleure introduïm els dies "proteïna vegetal" apostant per les llegums com a plat principal ja que aporten la mateixa quantitat de proteïna que la carn però sent **molt més beneficioses per la salut dels infants**.



PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES



VERDURES I FRUITES

Com més millor! Han de ser la meitat de la nostra alimentació diària. Hauriem de consumir 5 racions de verdura i fruita al dia, 3 de fruita i 2 de verdura

CEREALS

Han de suposar 1/4 del nostre plat saludable, sempre hem de triar varietats integrals, com pa integral, pasta, arròs, cibada integral...

PROTEÏNES

Molt importants pel bon creixement! Podem consumir proteïna animal com el peix, ous, carns magres i làctics; o proteïna vegetal, com els llegums, llavors o fruits secs. És important reduir el consum de carn vermella i processada

Per beure? Aigua!

És la millor opció de beguda que podem fer. Hem d'evitar el consum de begudes ensucrades i sucres envasats

EXEMPLES DEL PLAT SALUDABLE



SI HEM DINAT...

Cereals(pasta, arròs...) -----
Verdures -----
Carn -----
Peix -----
Ous -----
Fruita -----
Làctics -----

PODEM SOPAR...

Verdures cuites o crues, llegums
Llegums o cereals i verdures
Peix, ous, llegums
Carns magres, ous o llegums
Peix, carns magres o llegums
Làctics no ensucrats
Fruita



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!