

SETEMBRE 2021

ESCOLA MARINADA

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|---|---|--|--|
| 13 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita del temps | 14 Pèsols amb patata i raig d'oli d'oliva Magra de porc amb sofregit de verdures Fruita del temps | 15 Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Lluç al forn amb salsa verda logurt | 16 Crema de carbassó amb crostons de pa torrat Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps | 17 Cigrons estofats amb verdures Truita de patates amb enciam i pipes Fruita del temps |
| 20 Llenties estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita del temps | 21 Macarrons a la siciliana amb tomàquet i olives negres Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps | 22 Mongeta tendra amb patata i raig d'oli d'oliva Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i pebrot logurt | 23 Arròs a la cassola Porcions d'abadejo al forn amb enciam i remolatxa Fruita del temps | 24 FESTIU La Mercè |
| 27 Llaços amb bolonyesa vegetal Truita de carbassó amb enciam i brots de soja Fruita del temps | 28 Crema de carbassa i pastanaga Pit de pollastre amb salsa blanca Fruita del temps | 29 Arròs amb verdures i cúrcuma Mandonguilles a la jardinera logurt | 30 Mongetes seques estofades amb verdures Calamars a la romana amb enciam i tomàquet Fruita del temps | |

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°1381. 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

Introduïm menús basats 100% amb proteïna vegetal

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



Utilitzem oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem sal iodada en totes les preparacions

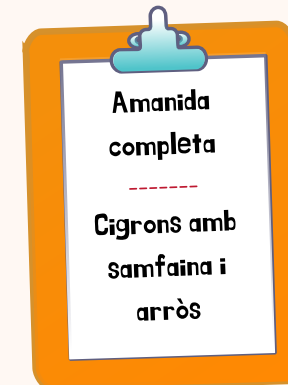
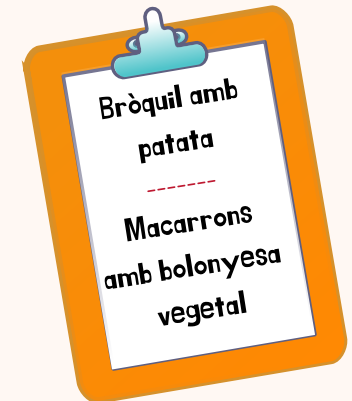
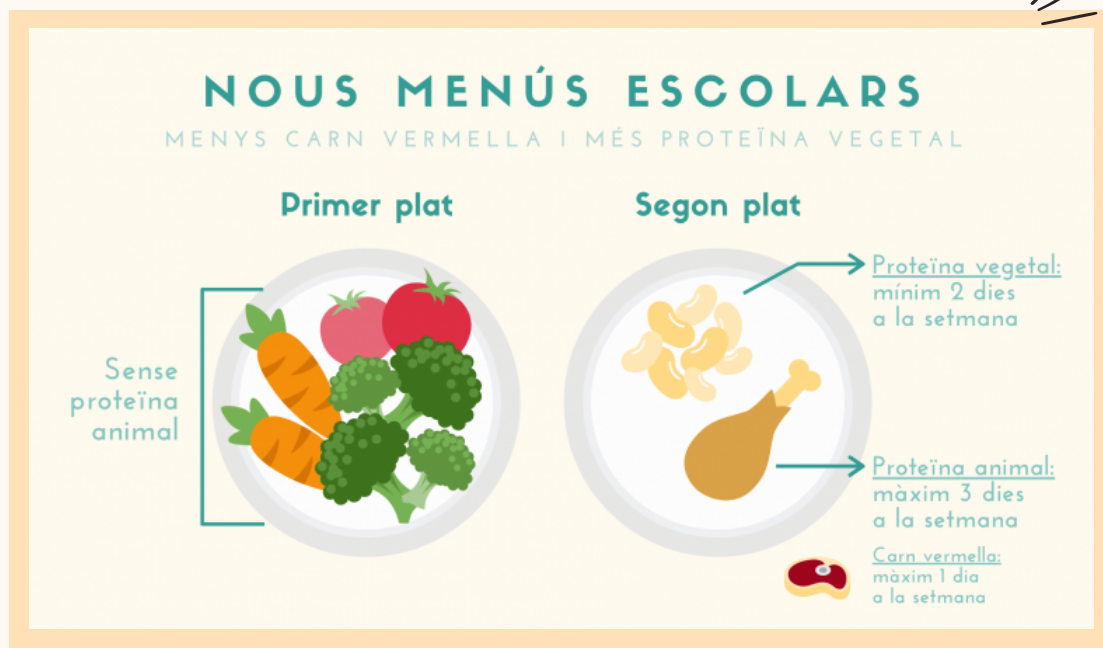
Introduïm varietats integrals de pa, pasta i arròs

Perquè 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

Exemples del plat saludable



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

CEREAIS
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 sucs envasats

| Si hem dinat... | Podem sopar... |
|--------------------------|----------------------------------|
| Cereals(pasta, arròs...) | Verdures cuites o crues, llegums |
| Verdures | Llegums o cereals |
| Carn | Peix, ous, llegums |
| Peix | Carns magres, ous o llegums |
| Ous | Peix, carns magres o llegums |
| Fruita | Làctics no ensucrats |
| Làctics | Fruita |