


NOVEMBRE 2021

ESCOLA MARINADA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTIU	2 Arròs amb verduretes i cúrcuma Trita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	3 Mongetes seques estofades amb verdures Salsitxes de porc al forn amb enciam i olives logurt	4 Verdura tricolor amb raig d'oli d'oliva Pit de pollastre amb samfaina Fruita del temps	5 Brou de verdures amb pistons Filet de lluç al forn amb all i julivert amb patata dau Fruita del temps
8 Llaços a la carbonara Trita de carbassó amb enciam i olives Fruita del temps	9 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro Fruita del temps	10 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i pebrot logurt	11 Arròs a la cassola Rodanxa de lluç a la romana amb enciam i tomàquet Fruita del temps	12 Minestra de verdures Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita del temps
15 Lenties estofades amb verdures Porcions d'abadejo al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps	16 Arròs amb tomàquet Pernilets de pollastre rostits amb ceba i llimona Fruita del temps	17 Pèsols amb patata i raig d'oli d'oliva Magra de porc amb sofregit de verdures logurt	18 Macarrons amb salseta de bolets Bunyols d'espinacs amb enciam i olives Fruita del temps	19 Sopa minestrone Trita de patates amb enciam i tomàquet Fruita del temps
22 Arròs 3 vegetals amb pèsols, pastanaga i blat de moro Filet de lluç al forn amb enciam i remolatxa Fruita del temps	23 Cigrons estofats Trita a la francesa amb enciam i tomàquet Fruita del temps	24 Crema de carbassó amb crostons de pa torrat Hamburguesa vegetal amb ceba i patata dau Fruita del temps	25 Tortellinis de formatge a la napolitana Escalopa Milanesa de pollastre amb enciam i olives Crema de xocolata 	26 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles a la jardinera Fruita del temps
29 Espirals amb tomàquet i olives negres Trita d'espinacs amb enciam i pastanaga Fruita del temps	30 Lenties estofades amb verduretes Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i llimona 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

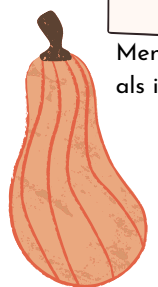
Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem sal iodada en totes les preparacions

Dijous 25:
Jornada Gastronòmica d'Itàlia



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**.

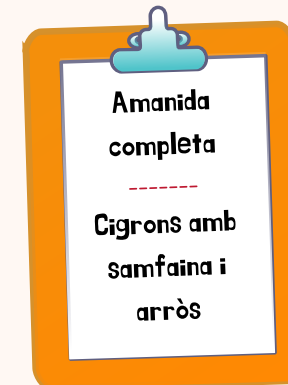
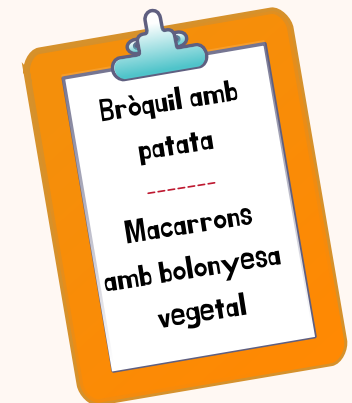
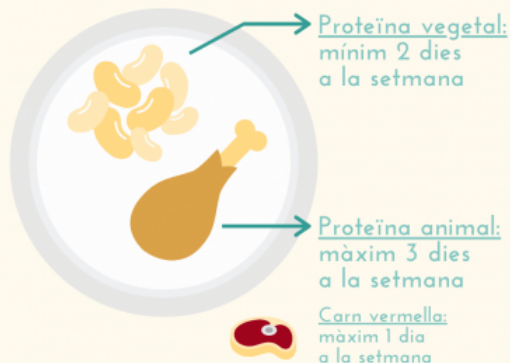
NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES



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

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 sucs envasats

Exemples del plat saludable



Cereals(pasta, arròs...)

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

Verdures cuites o crues, llegums

Llegums o cereals

Peix, ous, llegums

Carns magres, ous o llegums

Peix, carns magres o llegums

Làctics no ensucrats

Fruita



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!

