

# OCTUBRE 2021

## ESCOLA MARINADA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Minestra de verdures Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro Fruita del temps
4 Arròs amb tomàquet Porcions de lluç al forn amb enciam i olives Fruita del temps	5 Cigrons estofats amb pebrot i pastanaga Truita d'espínacs i patata amb enciam i remolatxa Fruita del temps	6 Crema de carbassó amb crostons de pa torrat Pernilets de pollastre rostits amb enciam i pipes logurt	7 Macarrons amb salseta de formatge Magra de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	8 Amanida russa amb raig d'oli d'oliva Mongetes seques estofades amb verdures Fruita del temps
11 Llaços a la napolitana Truita a la francesa amb enciam i remolatxa Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 Llenties estofades amb verdures Porcions d'abadejo amb all i julivert amb patata dau logurt	14 Paella de verdures Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps	15 Mongeta tendra amb patata i oli d'all Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps
18 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps	19 Pèsols amb patata i raig d'oli d'oliva Mandonguilles guisades amb la seva salsa Fruita del temps	20 Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Truita de carbassó amb enciam i pipes logurt	21 Cigrons estofats amb verdures Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita del temps	22 Sopa minestrone Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita del temps
25 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet Fruita del temps	26 Macarrons a la siciliana amb tomàquet i olives negres Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita del temps	27 Mongeta tendra amb patata i raig d'oli d'oliva Magra de porc al forn amb ceba i pebrot Fruita del temps	28 Arròs a la cassola Porcions d'abadejo amb enciam i remolatxa Fruita del temps	29 Crema de carbassa i moniato Pernilets de pollastre rostits amb salseta de castanyes Natilles de xocolata

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada nº1381. 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

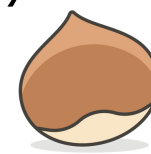
Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya



Utilitzem oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem sal iodada en totes les preparacions

La castanyada!



# 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**.

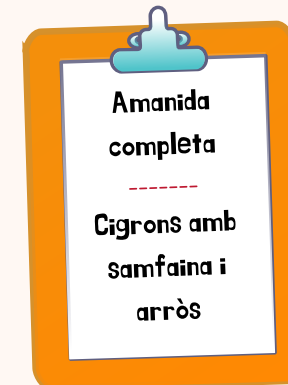
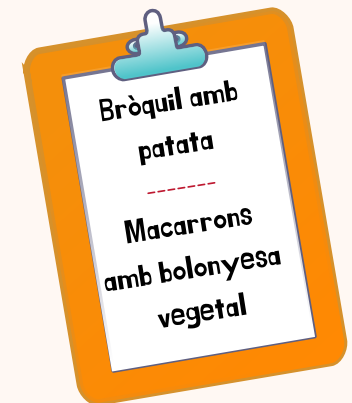
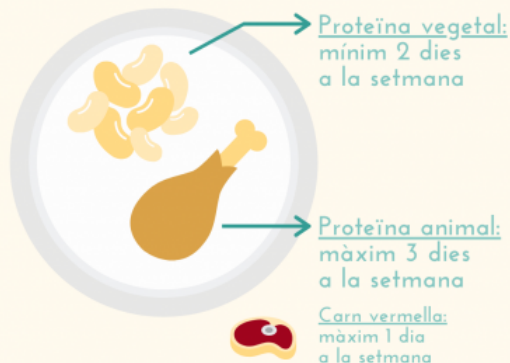
## NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



# PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES

## 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

### 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



**MANTINGUEM-NOS ACTIUS!**



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

