

# DESEMBRE 2021

## ESCOLA MARINADA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Minestra de verdures amb raig d'oli d'oliva Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet logurt	2 Arròs a la cassola Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i tomàquet Fruita del temps	3 Brou de verdures amb pasta petita Llibrets de gall d'indi amb enciam i pastanaga Fruita del temps
6 FESTIU	7 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU	9 Macarrons amb salseta de formatge Calamars a la romana amb enciam i olives Fruita del temps	10 Mongetes seques estofades amb carbassa Pit de pollastre al forn amb salseta de xampinyons Fruita del temps
13 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps	14 Crema de carbassa i pastanaga amb formatge Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i patata dau Fruita del temps	15 Espirals a la carbonara Porcions d'abadejo al forn amb enciam i tomàquet logurt	16 Cigrons estofats amb verduretes Trita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga Fruita del temps	17 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles a la jardinera Fruita del temps
20 Llenties estofades amb pastanaga i carbassó Trita de patates amb enciam i olives Fruita del temps	21 Arròs 3 vegetals amb pèsols, pastanaga i blat de moro Filet de lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	22 Sopa de Nadal amb galets Pernilets de pollastre rostits amb prunes Torrans i neules	<h1>Vacances de Nadal!</h1>	

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



# 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**.

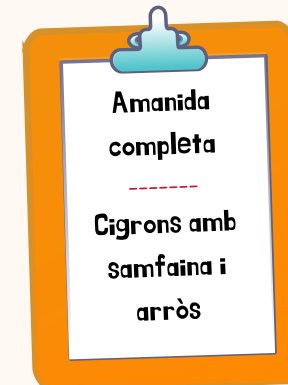
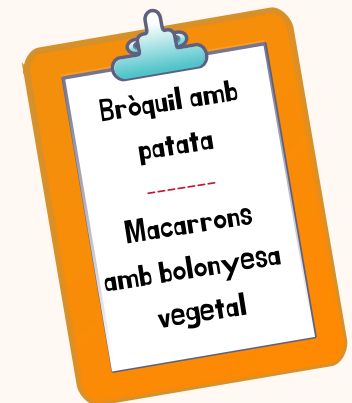
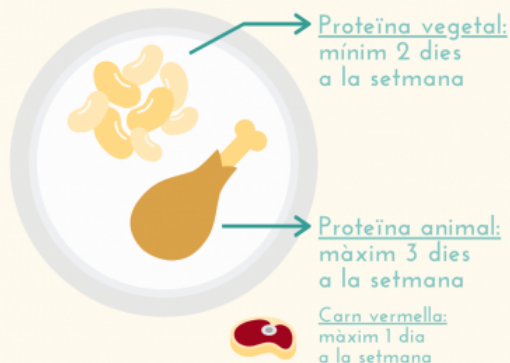
## NOUS MENÚS ESCOLARS

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

