

### Dilluns

**10** Macarrons a la napolitana  
Filet de lluç al forn amb salsa verda i patata dau  
Fruita del temps

### Dimarts

**11** Verdura tricolor amb raig d'oli d'oliva  
Mandonguilles a la jardinera  
Fruita del temps

### Dimecres

**12** Cigrons estofats amb verdures  
Pernilets de pollastre rostits amb enciam i olives  
logurt

### Dijous

**13** Arròs a la cassola  
Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

### Divendres

**14** Sopa minestrone  
Trita de patates amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**17** Llenties estofades amb pastanaga i carbassó  
Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**18** Arròs amb verdures i cúrcuma  
Porcions d'abadejo al forn amb enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**19** Crema de carbassó amb crostons de pa torrat  
Magra de porc al forn amb salsa de tomàquet  
logurt

**20** Espirals a la carbonara amb formatge ratllat  
Trita a la francesa amb enciam i olives  
Fruita del temps

**21** Pèsols amb patata  
Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i llimona  
Fruita del temps

**24** Llaços a la siciliana amb tomàquet i olives negres  
Porcions de lluç al forn amb enciam i olives  
Fruita del temps

**25** Mongetes seques estofades amb carbassa  
Trita de carbassó i patata amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**26** Minestra de verdures amb raig d'oli d'oliva  
Pernilets de pollastre rostits amb enciam i tomàquet  
Fruita del temps

**27** Arròs 3 delícies amb pèsols, pastanaga i truita  
Rotllets de primavera amb salsa agredolça  
Flam

**28** Crema de carbassa i pastanaga amb formatge  
Salsitxes de porc amb ceba i patata dau  
Fruita del temps

**31** Arròs amb tomàquet  
Trita d'espínacs i patata amb enciam i pastanaga  
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.

### Dijous 27:

### Jornada Gastronòmica de la Xina

Servim pa integral 3 dies a la setmana

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**.

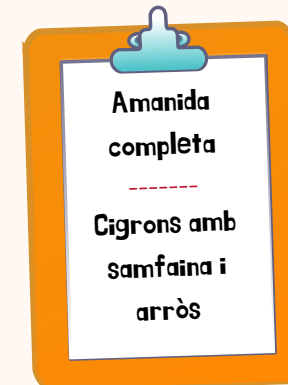
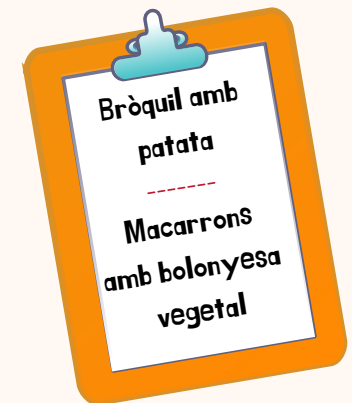
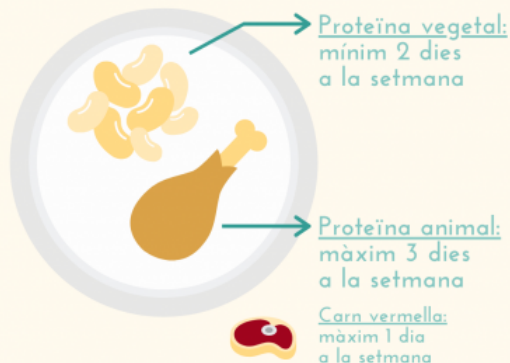
## NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



# PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES



## 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!**

## 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

