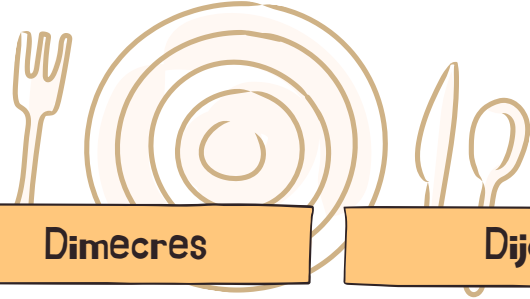


FEBRER 2022

ESCOLA MARINADA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Crema de carbassó amb
crostons de pa torrat
Magra de porc amb sofregit
de verdures
Fruita del temps

2 Espirals amb salseta de
bolets
Filet de lluç al forn amb
enciam i tomàquet
logurt

3 Cigrons estofats amb
verdures
Contraçuixa de pollastre al
forn amb enciam i blat moro
Fruita del temps

4 Verdura tricolor amb raig
d'oli d'oliva
Pasta amb bolonyesa
vegetal
Fruita del temps

7 Macarrons a la carbonara
Trita de patates amb
enciam i olives
Fruita del temps

8 Mongetes seques guisades
amb carbassa
Salsitxes de porc al forn
amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

9 Mongeta tendra amb
patata
Pit de pollastre amb salsa
blanca
logurt

10 Arròs 3 vegetals amb pèsols,
pastanaga i blat de moro
Hamburguesa vegetal amb
enciam i tomàquet
Fruita del temps

11 Brou de verdures amb
pistons
Porcions d'abadejo amb
salsa de tomàquet
Fruita del temps

14 Llenties estofades amb
verdures
Croquetes d'espínacs amb
enciam i pastanaga
Fruita del temps

15 Espirals a la napolitana
Filet de lluç al forn amb
patata dau
Fruita del temps

16 Pèsols amb patata
Mandonguilles amb
tomàquet
logurt

17 Arròs amb verduretes i
cúrcuma
Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

18 Crema de carbassa amb
formatget
Trita de patates i carbassó
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

21 Arròs a la cassola
Porcions d'abadejo al forn
amb salsa verda
Fruita del temps

22 Minestra de verdures
Botifarra de gall d'indi amb
enciam i tomàquet
Fruita del temps

23 Cigrons estofats amb
verdures
Hamburguesa vegetal amb
enciam i olives
Fruita del temps

24 Llaços de colors amb
salsa de tomàquet
Trita a la francesa amb
xips i pastanaga ratllada
Crema catalana

25 Sopa minestrone
Contraçuixa de pollastre al
forn amb ceba i llimona
Fruita del temps

28 Dia de lliure disposició

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**.

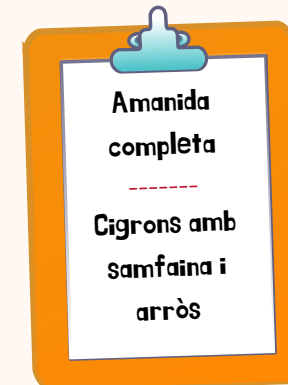
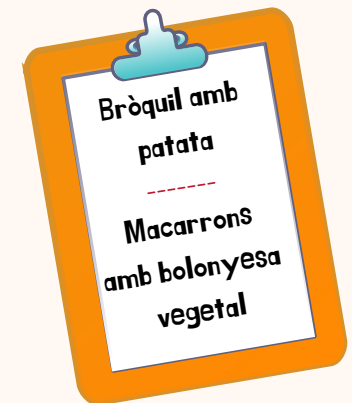
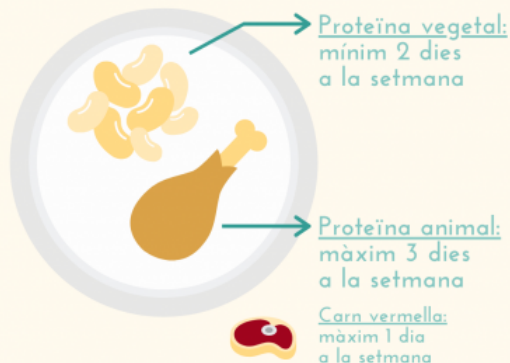
NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES



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

