

ABRIL 2022

ESCOLA MARINADA

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4 Arròs a la cassola
Porcions de lluç al forn
amb enciam i olives
Fruita del temps

5 Crema de carbassó amb
crostons de pa torrat
Contraeix de pollastre al
forn amb ceba i patata dau
Fruita del temps

6 Cigrons estofats amb
verduretes
Trita de patates amb
enciam i blat de moro
logurt

7 Mongeta tendra amb
patata
Hamburguesa mixta amb
salseta de bolets
Fruita del temps

1 Brou de verdures amb pistons
Rodó de gall d'indi amb
salseta de tomàquet i
xampinyons
Fruita del temps

8 Macarrons a la napolitana
amb formatge ratllat
Croquetes de bacallà amb
enciam i pastanaga
Fruita del temps

Vacances!

18
FESTIU

19 Llenties guisades amb
verduretes i comí
Trita a la francesa amb
enciam i olives
Fruita del temps

20 Arròs amb verduretes i
cúrcuma
Porcions d'abadejo al forn
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

21 Pèsols amb patata
Guisat de porc amb
verdures
Fruita del temps

22 **Sant Jordi al menjador!**
Sopa de lletres
Llibrets de gall d'indi amb
enciam i pipes
Crema catalana

25 Macarrons a la carbonara
Hamburguesa vegetal amb
enciam i blat de moro
Fruita del temps

26 Minestra de verdures
Mandonguilles amb salsa
de tomàquet
Fruita del temps

27 Mongetes seques
estofades amb verduretes
Trita de carbassó i patata
amb enciam i pipes
logurt

28 Arròs amb tomàquet
Pernilets de pollastre al forn
amb ceba i patata dau
Fruita del temps

29 Crema de carbassa i
pastanaga
Peix fresc enfarinat amb
enciam i olives
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.

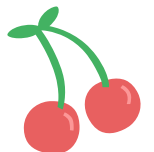
Els nostres proveïdors són de
proximitat i serveixen productes
de màxima qualitat

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



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**.

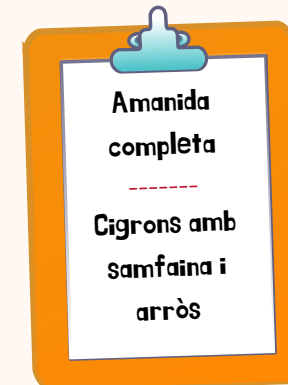
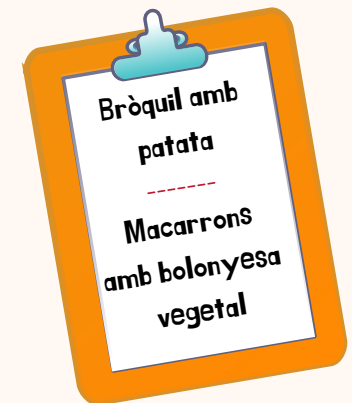
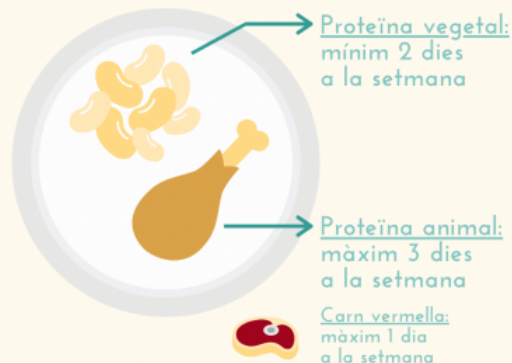
NOUS MENÚS ESCOLARS

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 cuites o crues, llegums
Verdures	Llegums o cereals
Carn	Peix, ous, llegums
Peix	Carns magres, ous o llegums
Ous	Peix, carns magres o llegums
Fruita	Làctics no ensucrats
Làctics	Fruita

