

MARÇ 2022

ESCOLA MARINADA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Macarrons amb salseta de formatge Bunyols d'espínacs amb enciam i pipes Fruita del temps	2 Mongetes seques estofades amb verdures Trita de patates amb enciam i remolatxa logurt	3 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb all i julivert i patata dau Fruita del temps	4 Bledes amb patata Pit de pollastre al forn amb samfaina Fruita del temps
7 Arròs amb verdures i cúrcuma Hamburguesa vegetal amb enciam i pipes Fruita del temps	8 Bròquil amb patata Contraçuixa de pollastre amb ceba i llimona Fruita del temps	9 Espirals a la napolitana amb formatge ratllat Trita d'espínacs amb enciam i pastanaga logurt	10 Cigrons estofats amb verdures i patata Llom de porc al forn amb salsa de verdures Fruita del temps	11 Brou de verdures amb fideus Peix fresc enfarinat amb enciam i olives Fruita del temps
14 Lenties estofades amb verdures i comí Trita de patates amb enciam i tomàquet Fruita del temps	15 Llaços a la carbonara Filet de gallineta al forn amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita del temps	16 Crema de carbassa amb crostons de pa torrat Salsitxes de porc al forn amb ceba i patata dau logurt	17 Arròs a la cassola Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes Fruita del temps	18 Minestra de verdures Espirals amb bolonyesa vegetal Fruita del temps
21 Arròs amb sofregit de verdures Porcions d'abadejo amb salsa verda Fruita del temps	22 Mongeta tendra amb patata Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	23 Macarrons a la siciliana amb tomàquet i olives negres Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita del temps	24 Brou de pollastre amb pasta petita i espínacs Mandonguilles de vedella amb salseta i puré de patata Galleta de mantega i iogurt 	25 Mongetes seques estofades Calamars a l'andalusa amb enciam i blat de moro Fruita del temps
28 Espirals amb salseta de bolets Trita de carbassó i formatge amb enciam i olives Fruita del temps	29 Lenties estofades amb carbassó Pernilets de pollastre al forn amb ceba i patates Fruita del temps	30 Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb enciam i pipes logurt	31 Pèsols, pastanaga i patata Estofat de porc amb verdures 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

Dijous 24:
Jornada Gastronòmica de Suècia



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**.

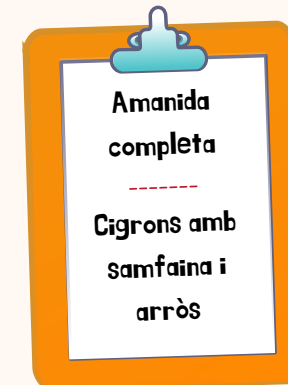
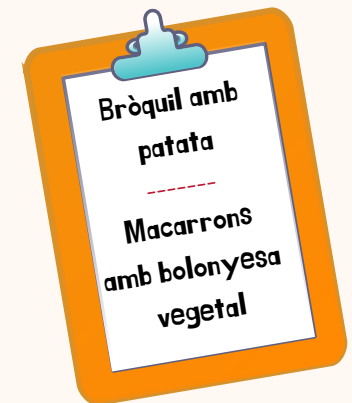
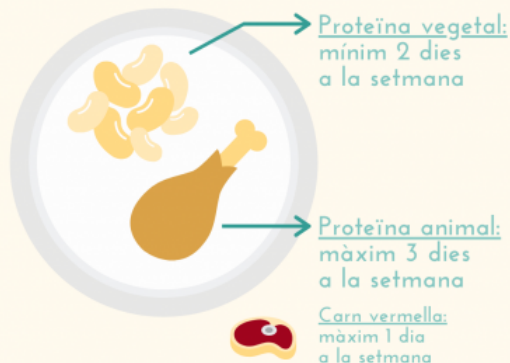
NOUS MENÚS ESCOLARS

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

