

MAIG 2022

ESCOLA MARINADA

Dilluns

2 Arròs a la cassola
Porcions d'abadejo al forn amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

9 Macarrons a la siciliana amb tomàquet i olives negres
Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

16 Llenties estofades amb verdures
Truita de patates amb enciam i olives
Fruita del temps

23 Arròs 3 vegetals amb pèsols, pastanaga i blat de moro
Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada
Fruita del temps

30 Llaços a la bolonyesa
Porcions d'abadejo al forn amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

Dimarts

3 Crema de carbassó amb corstons de pa torrat
Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i patates
Fruita del temps

10 Mongetes seques estofades amb verdures
Truita de patates i carbassó amb enciam i olives
Fruita del temps

17 Crema de carbassa amb crostons de pa torrat
Estofat de gall d'indi amb verdures
Fruita del temps

24 Crema de verdures de temporada
Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

31 Cigrons amb espinacs
Ous durs amb beixamel gratinada
Fruita del temps

Dimecres

4 Llaços amb salseta de formatge
Truita a la francesa amb enciam i tomàquet
logurt

11 Minestra de verdures
Magra de porc al forn amb sofregit de verdures
logurt

18 Arròs amb verdures i cúrcuma
Porcions de lluç al forn amb enciam i remolatxa
logurt

25 Macarrons a la carbonara
Truita a la francesa amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

Dijous

5 Mongeta tendra amb patata
Salsitxes de porc amb salseta de tomàquet
Fruita del temps

12 Arròs amb tomàquet
Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pebrot
Fruita del temps

19 Pèsols amb patata
Pit de pollastre al forn amb samfaina
Fruita del temps

26 "Baked beans" Mongetes seques amb salsa de tomàquet
"Fish&chips" Peix arrebossat amb patates
Custard (crema de vainilla)

Divendres

6 Amanida de cigrons amb tonyina, olives i blat de moro
Calamars a la romana amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

13 Amanida de patata amb maionesa, pastanaga i olives
Peix fresc enfarinat amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

20 Amanida d'espirlals amb ou dur, blat de moro i olives
Mandonguilles a la jardinera
Fruita del temps

27 Ensaladilla russa amb tonyina, ou dur i olives
Botifarra de gall d'indi amb enciam i tomàquet
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 26:
Jornada Gastronòmica d'Anglaterra



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**.

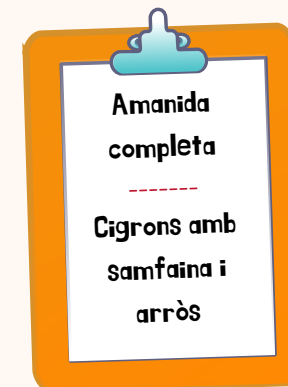
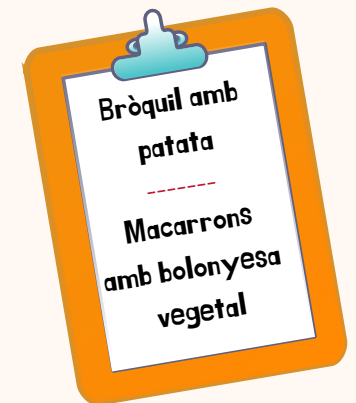
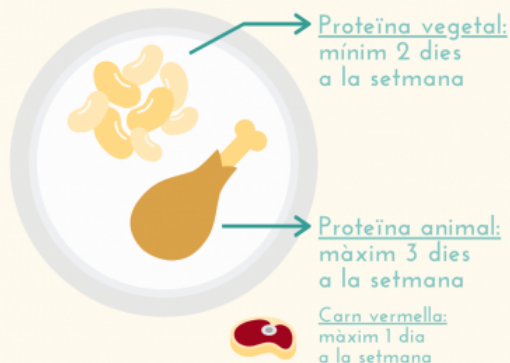
NOUS MENÚS ESCOLARS

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

