

JUNY 2022

ESCOLA MARINADA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Bròquil amb patata
Magra de porc amb
sofregit de verdures
logurt

2 Amanida d'arròs amb ou
dur, pastanaga i olives
Calamars a l'andalusa amb
enciam i brots de soja
Fruita del temps

3 **FESTIU DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

6 **FESTIU**

7 Llaços a la carbonara
Trita a la francesa amb
enciam i olives
Fruita del temps

8 Empedrat de mongetes
 seques amb tonyina, olives i
pebrot
Contracuixa de pollastre al
forn amb ceba i pebrot
logurt

9 Verdura tricolor amb
patata
Mandonguilles a la
jardinera
Fruita del temps

10 Arròs amb tomàquet
Peix fresc enfarinat amb
enciam i pastanaga
Fruita del temps

13 Llenties estofades amb
verdures
Hamburguesa vegetal amb
enciam i pastanaga
Fruita del temps

14 Arròs 3 vegetals amb pèsols,
pastanaga i blat de moro
Porcions d'abadejo al forn
amb salsa verda
Fruita del temps

15 Crema de carbassa i
pastanaga amb crostons de
pa torrat
Salsitxes de porc amb salsa
de tomàquet
logurt

16 Espirals amb salseta de
bolets
Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

17 Ensaladilla russa amb
tonyina, olives i maionesa
Trita de carbassó amb
enciam i tomàquet
Fruita del temps

20 Arròs a la cassola
Trita a la francesa amb
enciam i olives
Fruita del temps

21 Amanida de cigrons amb
pastanaga, olives i blat de
moro
Pit de pollastre amb
samfaina
Fruita del temps

22 Macarrons a la napolitana
amb formatge ratllat
Croquetes de bacallà
amb xips
Gelats

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**.

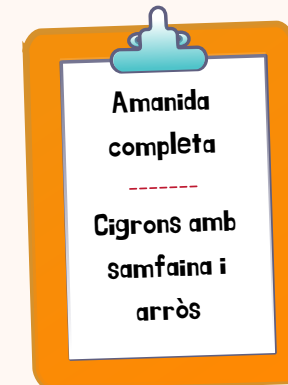
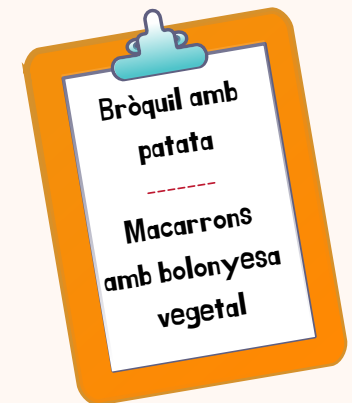
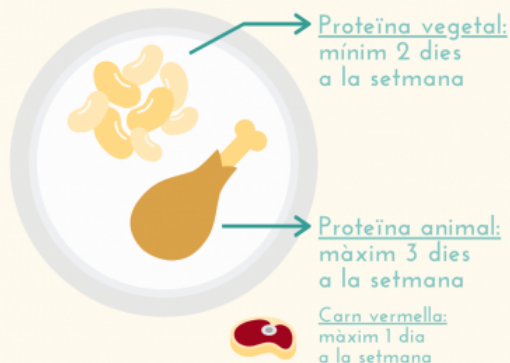
NOUS MENÚS ESCOLARS

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



Si hem dinat...

Cereals(pasta, arròs...)

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

Podem sopar...

Verdures cuites o crues, llegums

Llegums o cereals i verdures

Peix, ous, llegums

Carns magres, ous o llegums

Peix, carns magres o llegums

Làctics no ensucrats

Fruita

