

SETEMBRE 2022

ESCOLA MARINADA



Dilluns

5 Llaços a la napolitana amb formatge ratllat
Calamars a la romana amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

Dimarts

6 Mongeta tendra amb patata
Truita a la francesa amb enciam i blat de moro
Fruita del temps

Dimecres

7 Amanida d'arròs amb tonyina, pastanaga i olives
Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba i llimona
logurt

Dijous

8 Crema de carbassa i pastanaga
Mandonguilles a la jardinera
Fruita del temps

Divendres

9 Cigrons estofats amb verduretes
Porcions d'abadejo al forn amb enciam i olives
Fruita del temps

12 Arròs amb tomàquet

Hamburguesa mixta al forn amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

13 Mongetes seques eco estofades amb verdures

Croquetes d'espínacs amb enciam i pipes
Fruita del temps

14 Crema de carbassó amb formatget

Truita a la francesa amb enciam i tomàquet
logurt

15 Amanida d'espínacs amb ou dur, blat de moro i olives

Porcions de lluç al forn amb salsa verda
Fruita del temps

16 Minestra de verdures

Pit de pollastre al forn amb salsa blanca
Fruita del temps

19 Lenties estofades amb verdures

Magra de porc al forn amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

20 Bròquil amb patata

Pit de pollastre amb samfaina
Fruita del temps

21 Macarrons a la carbonara

Porcions d'abadejo al forn amb enciam i blat de moro
logurt

22 Arròs 3 vegetals amb pèsols, pastanaga i blat de moro

Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa
Fruita del temps

23 Ensaladilla russa amb tonyina, olives i blat de moro

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

26

FESTIU

27 Arròs a la cassola

Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

28 Verdura tricolor amb patata

Ous durs amb salseta de tomàquet
logurt

29 Cigrons estofats amb espínacs

Magra de porc al forn amb all i julivert i patata dau
Fruita del temps

30 Amanida de patata amb pastanaga, olives i maionesa

Pernilets de pollastre amb enciam i pipes
Fruita del temps

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001003. 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**.

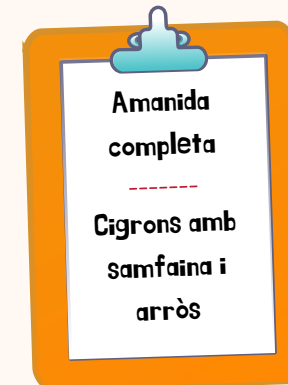
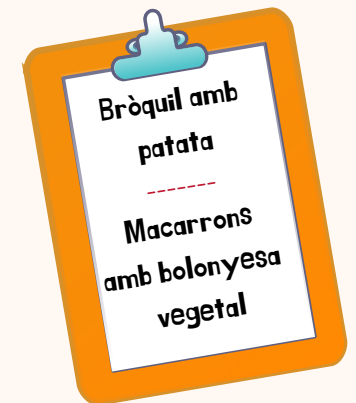
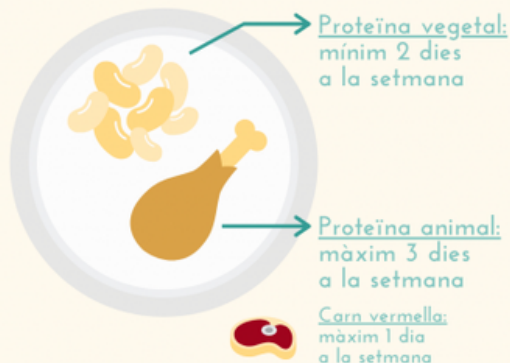
NOUS MENÚS ESCOLARS

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

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



MANTINGUEM-NOS ACTIUS!

