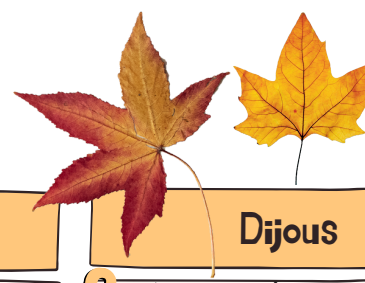


OCTUBRE 2022

ESCOLA MARINADA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espirals amb salseta de formatge Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet Fruita del temps	4 Bledes amb patata i xampinyons Magra de porc amb sofregit de verdures Fruita del temps	5 Cigrons estofats Trita de carbassó amb enciam i brots de soja logurt	6 Arròs amb tomàquet Porcions d'abadejoal forn amb salsa verda Fruita del temps	7 Sopa de pistons Pernilets de pollastre rostits amb enciam i pastanaga Fruita del temps
10 Llenties estofades amb verdures Salsitxes de porc al forn amb enciam i blat de moro Fruita del temps	11 Macarrons al pesto Filet de lluç al forn amb all, julivert, enciam i olives Fruita del temps	12 FESTIU	13 Arròs a la cassola Trita a la francesa amb enciam i tomàquet logurt	14 Mongeta tendra amb patata Llaços amb bolonyesa vegetal Fruita del temps
17 Arròs 3 vegetals amb pèsols, pastanaga i blat de moro Pit de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita del temps	18 Mongetes seques estofades amb patata Ous durs amb salseta de tomàquet i tonyina Fruita del temps	19 Macarrons a la carbonara Filet de lluç al forn amb salsa verda logurt	20 Pèsols amb patata i ou dur Hamburguesa vegetal amb pastanaga i olives Fruita del temps	21 Sopa de fideus Pernilets de pollastre rostits amb enciam i pipes Fruita del temps
24 Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb enciam i pastanaga Fruita del temps	25 Cigrons estofats Trita de patates amb enciam i olives Fruita del temps	26 Mongeta tendra amb patata Mandonguilles a la jardinera Fruita del temps	27 Macarrons amb salseta de bolets Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet Fruita del temps	28 Crema de carbassa, pastanaga i moniato Contraçuixa de pollastre al forn amb salsa verda Natilles de xocolata
31 FESTIU				

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

Divendres 28:
Menú especial per celebrar
La Castanyada



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**.

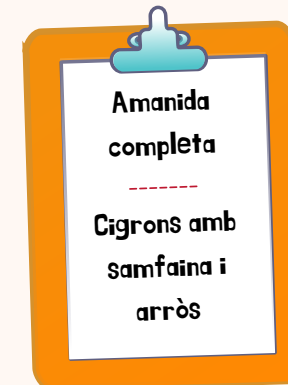
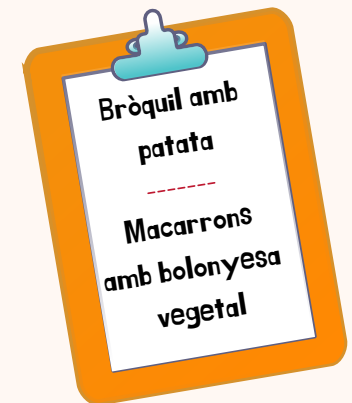
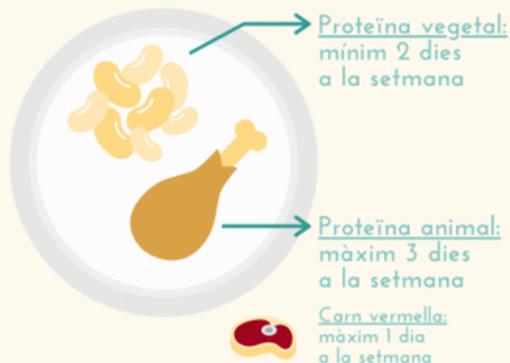
NOUS MENÚS ESCOLARS

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

