

FEBRER 2023

ESCOLA MARINADA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Mongeta tendra amb patata Hamburguesa mixta amb amanida logurt	2 Llaços a la bolonyesa vegetal Bunyols d'espínacs amb amanida Fruita del temps	3 Brou de pollastre amb pistons Lluç al forn amb all i julivert Fruita del temps
6 Arròs 3 delícies (pèsols, truita i pastanaga) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida Fruita del temps	7 Menestra de verdures amb patata Pit de pollastre al forn a l'allet amb amanida Fruita del temps	8 Cigrons estofats amb verdures Salsitxes de porc amb amanida logurt	9 Espirals amb salsa blanca Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita del temps	10 Sopa minestrone Peix fresc amb amanida Fruita del temps
13 Crema de verdures Hamburguesa mixta amb amanida Fruita del temps	14 Arròs amb tomàquet Estofat de porc Fruita del temps	15 Verdura tricolor Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	16 Brou de pollastre amb pistons Truita de patates amb amanida Fruita del temps	17 Llaços de colors a la napolitana Varetes de peix amb patates xips Natilles de xocolata
20 FESTIU DE LLIURE ELECCIÓ	21 Macarrons a la napolitana Truita a la francesa amb amanida Fruita del temps	22 Crema de carbassó Croquetes de pollastre amb amanida logurt	23 Arròs amb verdures Pit de pollastre al forn amb all i julivert Fruita del temps	24 Brou de pollastre amb pistons Salsitxes de porc al forn amb ceba juliana Fruita del temps
27 Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga) Ous durs amb salseta de tomàquet Fruita del temps	28 Cigrons estofats amb verdures Pernilets de pollastre al forn amb amanida 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

Dia 16 de gener: DIJOURS GRAS



Dia 17 de gener: CARNESTOLTES



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**.

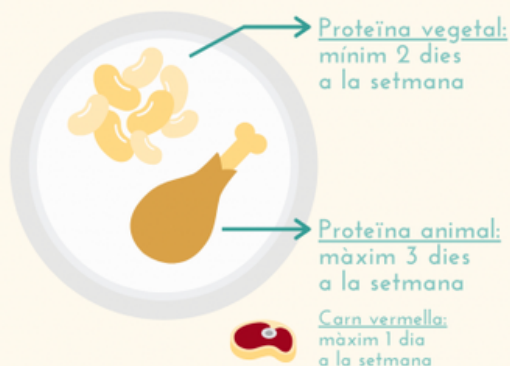
NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



Arròs amb
verdures

Estofat de
llegums

Bròquil amb
patata

Macarrons
amb bolonyesa
vegetal

Amanida
completa

Cigrons amb
samfaina i
arròs

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

