


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>2</b> VACANCES DE NADAL	<b>3</b> VACANCES DE NADAL	<b>4</b> VACANCES DE NADAL	<b>5</b> VACANCES DE NADAL	<b>6</b> VACANCES DE NADAL
<b>9</b> Lenties amb arròs Truita a la francesa amb amanida Fruita del temps	<b>10</b> Macarrons a la siciliana Llom de porc al forn amb salseta de poma Fruita del temps	<b>11</b> Crema de carbassó Hamburguesa vegetal amb amanida logurt	<b>12</b> Arròs amb verdures Salsitxes de pollastre amb tomàquet Fruita del temps	<b>13</b> Sopa minestrone Peix fresc amb amanida Fruita del temps
<b>16</b> Arròs 3 delícies ( pèsols, truita i pastanaga) Truita de patates amb amanida Fruita del temps	<b>17</b> Cigrons estofats amb verdures Pit de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	<b>18</b> Pèsols amb patata Hamburguesa mixta amb amanida logurt	<b>19</b> Llaços a la bolonyesa vegetal Butifarra de gall d'indi amb amanida Fruita del temps	<b>20</b> Crema de verdures Filet de lluç al forn amb sofregit de verdures Fruita del temps
<b>23</b> Espirals amb saltejat de verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	<b>24</b> Crema de carbassó Llom de porc al forn amb patates dau Fruita del temps	<b>25</b> Menestra de verdures i patata Truita a la francesa amb amanida Fruita del temps	<b>26</b> Cous cous amb verdures Tajine de pollastre a la llimona  Pastisset de Marroc	<b>27</b> Arròs amb salsa de tomàquet Peix fresc amb amanida Fruita del temps
<b>30</b> Lenties estofades amb verdures Ous durs amb salseta de tomàquet Fruita del temps	<b>31</b> Arròs amb verdures Pit de pollastre al forn amb salseta de poma 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 26 de gener:**  
**Jornada gastronòmica del Marroc**



# 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**.

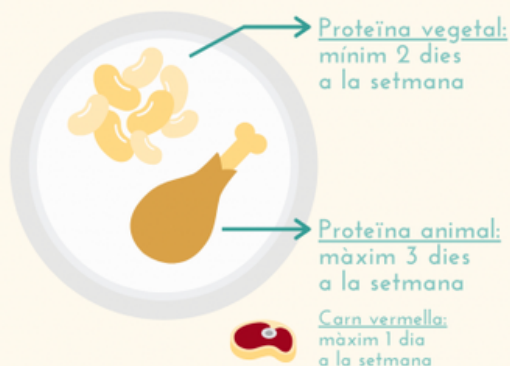
## NOUS MENÚS ESCOLARS

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

