

# MAIG 2023

## ESCOLA MARINADA



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> FESTIU 	<b>2</b> Espirals amb saltejat de verdures Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada	<b>3</b> Mongeta tendra amb patata Pit de pollastre al forn amb amanida logurt	<b>4</b> Arròs amb tomàquet Hamburguesa mixta amb amanida Fruita de temporada	<b>5</b> Empedrat de mongetes seques Peix fresc al forn amb salsa verda Fruita de temporada
<b>8</b> Arròs 3 delícies (pèsols, truita i pastanaga) Hamburguesa d'au amb amanida Fruita de temporada	<b>9</b> Crema de verdures amb crostons de pa torrat Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada	<b>10</b> Macarrons a la bolonyesa vegetal Peix al forn amb amanida logurt	<b>11</b> Llenties estofades amb verdures Ous durs amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada	<b>12</b> Verdura tricolor Estofat de porc Fruita de temporada
<b>15</b> Laços a la napolitana amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita de temporada	<b>16</b> Menestra de verdures Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	<b>17</b> Arròs amb verdures Truita francesa amb amanida logurt	<b>18</b> Crema de verdures Pit de pollastre a l'allet amb amanida Fruita de temporada	<b>19</b> Amanida de cigrons amb tonyina, olives i pastanaga Peix fresc al forn a la llimona Fruita de temporada
<b>22</b> Arròs 3 vegetals amb pèsols, panís i pastanaga Truita de patata amb amanida Fruita de temporada	<b>23</b> Crema de carbassó Mongetes blanques saltejades amb verdures Fruita de temporada	<b>24</b> Verdura tricolor Mandonguilles mixtes a la jardinera Fruita de temporada	<b>25</b> Amanida d'espírels amb ou dur, olives i panís Peix arrebossat amb amanida Fruita de temporada	<b>26</b> Dahl de llenties amb espínacs i acompanyat d'arròs (amb espècies) Pollastre al curry amb amanida Pastisset
<b>29</b> Macarrons a la napolitana Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada	<b>30</b> Crema de verdures amb crostons de pa torrat Amanida de cigrons amb ou dur, panís i olives Fruita de temporada	<b>31</b> Mongeta tendra amb patata Llom de porc al forn amb salsa de poma logurt		

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 maig:**  
**JORNADA GASTRONÒMICA DE LA INDIA**



# 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**.

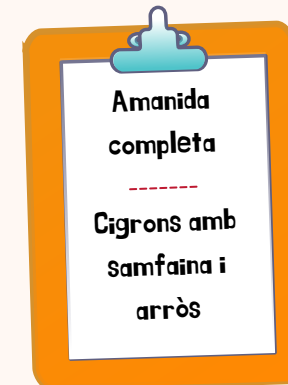
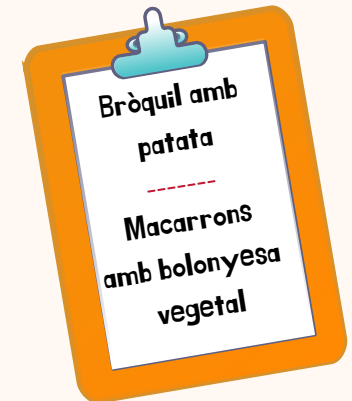
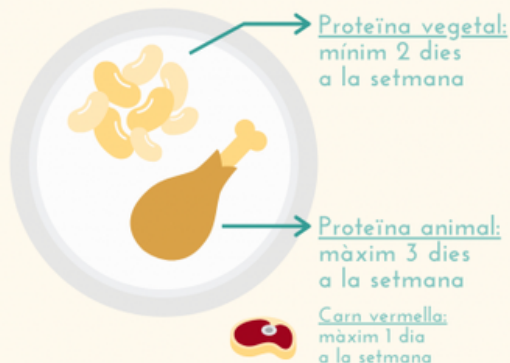
## NOUS MENÚS ESCOLARS

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



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

