

SETEMBRE 2023

ESCOLA MARINADA



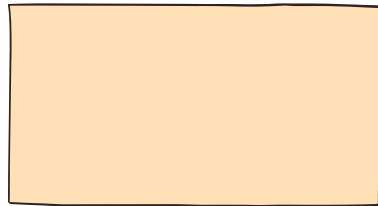
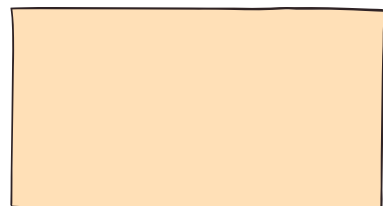
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



6 Arròs 3 vegetals amb pèsols, panís i pastanaga
Trita de patates amb enciam i remolatxa
logurt

7 Verdura tricolor amb raig d'oli d'oliva
Hamburguesa mixta amb salseta de formatge
Fruita del temps

8 Macarrons amb proteïna vegetal
Peix fresc amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita del temps

11
FESTIU

12 Espirals a la napolitana
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

13 Mongeta tendra amb patata saltejada amb all
Cigrons estofats amb verdures
logurt

14 Arròs amb verduretes
Pollastre rostit al forn amb herbes provençals
Fruita del temps

15 Llenties estofades amb hortalisses
Filet de lluç al forn amb salsa verda, enciam i olives
Fruita del temps

18 Llaços saltejats amb verduretes
Trita de carbassó amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

19 Mongetes blanques estofades amb verdures
Contracuíx de pollastre al forn amb ceba i pastanaga
Fruita del temps

20 Arròs amb tomàquet
Peix fresc amb enciam i olives
logurt

21 Crema de verdures amb crostons de pa torrat
Amanida de llenties amb hortalisses
Fruita del temps

22 Ensaladilla russa amb olives, ou dur i maionesa
Croquetes de pollastre amb enciam i brots de soja
Fruita del temps

25 Macarrons a la siciliana
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

26 Mongetes estofades amb verdures
Filet de lluç al forn amb all juliert, encim i panís
Fruita del temps

27 Menestra de verdures amb un raig d'oli d'oliva verge
Estofat de pollastre
logurt

28 Arròs tropical amb pinya, panís i pastanaga
Llom de porc al forn amb enciam i olives
Fruita del temps

29 Crema de carbassó
Llenties estofades amb verdures
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**.

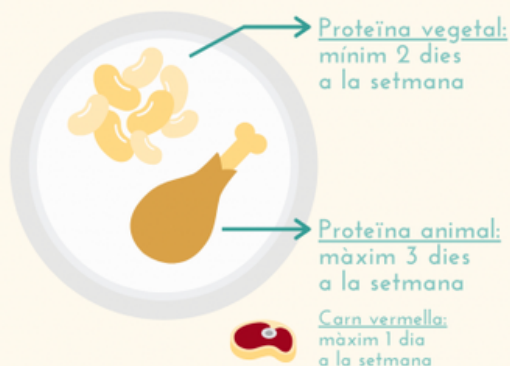
NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



Arròs amb
verdures

Estofat de
llegums

Bròquil amb
patata

Macarrons
amb bolonyesa
vegetal

Amanida
completa

Cigrons amb
samfaina i
arròs

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!

