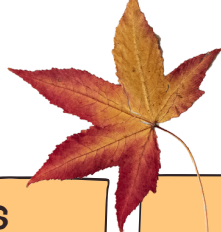


OCTUBRE 2023

ESCOLA MARINADA



Dilluns

2 Espirals amb verdures a l'estil mediterrani
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada
Fruita del temps

9 Llenties estofades amb verdures de temporada
Trita de patata amb enciam i tomàquet amanit
Fruita del temps

16 Macarrons amb bolets i verdures de temporada
Trita de carbassó amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

23 Arròs a la napolitana
Lluç al forn amb vinagreta de farigola, acompanyat d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

30 Mongeta tendra amb patates i oli d'oliva
Pernilets de pollastre rostits amb brots verds i pastanaga
Fruita del temps

Dimarts

3 Saltejat de mongeta i patata amb oli d'oliva
Contraçuixa de pollastre amb enciams i cogombre ratllat
Fruita del temps

10 Sopa d'au amb fideus
Daus de pollastre estofats amb verdures variades
Fruita del temps

17 Mongetes seques cuinades amb verdures i cúrcuma
Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet amanits
Fruita del temps

24 Crema suau de llenties vermelles amb carbassa i pastanaga
Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

31 Risotto de bolets de temporada
Hamburguesa mixta al forn acompanyada de tires de boniato
Natilles de xocolata

Dimecres

4 Crema de carbassa i cúrcuma
Magra de porc al forn amb patata i ceba
logurt

11 Arròs cuinat amb salsa de tomàquet natural i ceba
Hamburgueses vegetals amb brots verds i pastanaga
logurt

18 Crema de carbassó amb encenalls de formatge
Estofat d'au amb patata i ceba
logurt

25 Menestra de verdures tricolor amb oli d'oliva
Pernilets al forn amb cebetes i suc de taronja natural
logurt

Dijous

5 Arròs caldós amb verdures de temporada
Peix al forn amb all i julivert, brots verds i tomàquet
Fruita del temps

12 **FESTIU**

19 Paella d'arròs amb vegetals
Peix fresc al forn amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

26 Trinxat de col i patata
Macarrons amb bolonyesa vegetal
Fruita del temps

Divendres

6 Canelons de pollastre
Cigrons cuinats amb porro i pastanaga
Fruita del temps

13 **FESTIU**

20 Brou amb pasta
Pit de pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet amanit
Fruita del temps

27 Cigrons estofats amb espínacs i ceba
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT001866. 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

Dimarts 31:
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**.

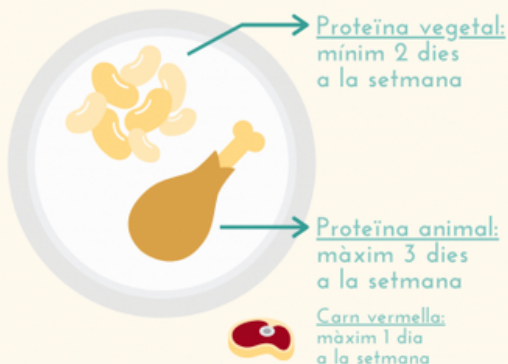
NOUS MENÚS ESCOLARS

MENYS CARN VERMELLA I MÉS PROTEÏNA VEGETAL

Primer plat



Segon plat



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

CEREAIS

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!

